Abdelhaï Sijelmassi

les plantes médicinales du Maroc

le fennec

Library of
Stoney Forensic

LES PLANTES MEDICINALES DU MAROC

Abdelhaï Sijelmassi

Les Plantes Médicinales du Maroc

Illustrations Radouane Fadil

Editions Le Fennec

5e édition 2000
© Editions Le Fennec
89 B. Bd. d'Anfa, 20 000 Casablanca
ISBN 9981-838-02-0

INTRODUCTION

Si l'on examine les substances qui ont vaillamment résisté à la compétition que leur livrent les molécules nouvelles introduites sur le marché pharmaceutique, on remarque que beaucoup d'entre elles sont des molécules d'origine naturelle, héritées des traditions thérapeutiques, parfois très anciennes et confirmées dans leurs indications par un long usage.

Une large part des médicaments fondamentaux actuels représente l'héritage des traditions thérapeutiques ancestrales. Car la thérapeutique moderne s'enracine dans le passé.

Fondée sur la médecine grecque, elle bénéficie des apports du monde arabe qui entretint vivante la science thérapeutique à travers le Moyen Age occidental en y introduisant une part des traditions asiatiques. A partir de la Renaissance s'ajoutent les apports successifs de l'Amérique Latine et de l'Afrique. C'est ainsi que la pharmacopée moderne recouvre une mosaïque de traditions, et il n'est pas illogique de penser qu'au cours des prochaines décades, de nouveaux apports viendront s'intégrer à cet ensemble.

Il n'est pas question de contester ici les apports spectaculaires et irremplaçables de la médecine moderne. Ce que nous voulons c'est témoigner de la richesse de la thérapeutique ancestrale et transmettre certaines connaissances de cette thérapeutique. Tout d'abord, nous nous sommes familiarisés avec les plantes médicinales marocaines et les plantes toxiques, avec leurs noms, en dialecte marocain, en berbère, en arabe et leurs correspondances en français, et particulièrement en latin, langue véhiculaire pour nommer les plantes. Cependant, un problème se pose quant aux noms arabes ou berbères : une plante est nommée de différentes manières suivant les régions, l'urgence d'une unité dans ce domaine se fait sentir. Ensuite, nous avons recensé les plantes médicinales d'usage courant dans la médecine traditionnelle marocaine

avec leurs différents emplois. Ceux-ci ont été repris, expérimentés, confrontés aux utilisations et applications médicales modernes reconnues scientifiquement. Il y a urgence aussi dans la mesure où le progrès rapide de la civilisation industrielle dans notre pays en particulier et dans tous les pays en voie de développement en général, entraîne le recul rapide des traditions empiriques.

Les secrets des guérisseurs ne sont plus transmis. L'éducation moderne éloigne des sources culturelles ancestrales. Combien d'empiristes disparaissent ainsi, emportant définitivement des secrets pieusement reçus des ancêtres, grâce à une tradition orale dont la sureté surprend les observateurs. Nous n'hésiterons pas ici à reprendre une réflexion du président L.S. Senghor "Chaque fois qu'un vieil africain meurt, c'est toute une bibliothèque qui brûle"... et dire aussi avec lui "Tout comme dans la poésie, dans la danse et la musique, dans les arts, l'Afrique "prodigieuse" peut apporter beaucoup au monde dans son combat sans fin contre la mort".

AVERTISSEMENT

Le but de ce travail est de mettre à la portée de l'utilisateur – **au quotidien** – des plantes médicinales de son environnement (marché, achab, attar, campagne). Lui apprendre l'utilité des plantes qui l'entourent en les réhabilitant à leur juste valeur.

Dans un premier temps, nous avons voulu faire de ce livre un outil de travail de maniement simple, sans trop de lourdeurs (description botanique, composition chimique) et à la portée de tous.

Nous avons sélectionné des problèmes banals de santé auxquels nous avons associé des solutions simples ; la plupart du temps pour soulager le malade en attendant la consultation du médecin, ou pour renforcer le traitement médical, ou encore pour jouer le rôle de relai quand une médication trop agressive à déjà été employée.

Cependant nous avons signalé, quand le problème de santé l'exigeait, la nécessité de consulter le médecin.

Nous avons tenu à parler des plantes toxiques que nous rencontrons souvent soit à la campagne, soit chez les achabines ou chez les arraguines, et nous avons tenté de décrire les symptômes dus à l'intoxication par ces plantes une fois ingérées et les premiers gestes à faire dans chaque cas.

Ces plantes sont malheureusement en vente libre et causent chaque année des accidents très graves, volontaires ou involontaires. Mais au Maroc les utilisateurs traditionnels savent les reconnaître et savent aussi comment les utiliser, souvent à des fins non avouées.

OUVRAGE
Mode d'emploi

La plupart des plantes seront utilisées sèches, sauf indication spécifique.

Vous pouvez vous les procurer chez votre pharmacien ou chez votre attar. Mais dans ce dernier cas, il faut en contacter plusieurs avant d'acheter une plante que vous ne connaissez pas. **Il est préférable de ne pas utiliser une plante dont vous n'êtes pas sûr.** En général, pour une affection donnée, il existe plusieurs plantes avec les mêmes propriétés ; vous pouvez les utiliser dans un premier temps, suivant leur disponibilité, puis à l'usage, vous trouverez celles qui conviennent le mieux à votre organisme.

La plupart du temps avant d'utiliser une plante, il est préférable de la laver à l'eau froide.

Quant il s'agit d'une **infusion** : il faut verser de l'eau bouillante sur la partie de plante utilisée, pendant un nombre de minutes indiqué, puis filtrer.

Quant il s'agit d'une **décoction** : il faut jeter dans l'eau la partie de plante à utiliser et puis porter à ébullition le nombre de minutes indiqué, puis filtrer.

EXPLICATION DE QUELQUES TERMES MEDICAUX :

Alopécie : perte générale ou partielle des cheveux.
Anhidrotique : qui diminue la sécrétion sudorale.
Anthelminthique : qui aide l'expulsion des vers.
Antilithiasique : qui s'oppose à la formation de calcul.
Antipyretique : qui combat la fièvre.
Antispasmodique : qui calme les contractions involontaires des muscles et des organes.

Aperitive : qui provoque l'appétit.
Astringent : qui resserre les tissus et diminue les sécrétions.
Bechique : qui calme les toux.
Capitule : inflorescence formée d'un réceptacle sur lequel s'insèrent des fleurs sessiles.
Carminatif : qui résorbe les gaz provenant des fermentations intestinales.
Cholgogue : qui facilite l'évacuation des voies biliaires.
Cholérèse : sécrétion de la bile.
Cholérétique : qui augmente la sécrétion de la bile.
Dépuratif : qui deloxifie l'organisme
Détersif : qui avive les plaies résistantes et en favorise la cicatrisation.
Diaphorétique : qui fait transpirer.
Diurétique : qui active l'élimination de l'urine.
Emetique : qui provoque le vomissement.
Emmenagogue : qui régularise et facilite les règles.
Emollient : qui calme l'inflammation.
Emolliente : qui relache et ramolit les tissus enflammés.
Epistaxis : saignement nasal.
Eupeplique : qui facilite la digestion.
Febrifuge : qui combat la fièvre.
Fronde : feuille de fougère.
Galactagogue : qui favorise la sécrétion lactée.
Hémolyse : mise en liberté de l'hémoglobine contenue dans le globule.
Hémostatique : qui arrête les saignements.
Hydroelectrolytique : qui concerne l'eau et les électrolytes, et leur équilibre dans l'organisme.
Hypertensive : qui fait monter la tension.
Hypoglycemiant : qui diminue la qualité de glucose dans le sang.
Hypotensive : qui fait baisser la tension.
Ictère : (synonyme : jaunisse) symptôme consistant en une coloration jaune plus ou moins intense de la peau et des muqueuses, due à l'imprégnation des tissus par ler pigments biliaires.
Lithiase : formation de calculs dans un appareil glandulaire.
Mydriase : dilatation anormale de la pupille avec immobilité de l'iris
Parasympatholytique : qui paralyse le penumogastrique.
Resolutif : qui dissipe engorgements et inflammation.
Rhizome : tige souterraine.
Spinale : qui concerne la moelle épinière.
Stimulant : qui augmente l'activité et la vitalité de l'organisme.

Stomachique : qui active la digestion.
Sudorifique : qui provoque la sudation.
Vasoconstricteur : qui resserre les vaisseaux sanguins.
Vulnéraire : qui facilite la cicatrisation des blessures.

SYSTEME DE TRANSCRIPTION :

a	أ	l	ل
b	ب	m	م
t	ت	n	ن
th	ث	ṣ	ص
j	ج	ḍ	ض
ḥ	ح	ˆ	ع
kh	خ	ĝh	غ
d	د	f	ف
dh	ذ	q	ق
r	ر	s	س
z	ز	ch	ش
ṭ	ط	h	ه
ẓ	ظ	w,û	و
k	ك	y,î	ي

DES MALADIES AUX PLANTES

Acné : il y a plusieurs sortes d'acnés, mais ici il s'agit de celle appelée vulgairement acné "juvénile" c'est-à-dire celle qui atteint surtout les adolescents ; elle survient à la puberté et dure plusieurs années, surtout si elle n'est pas soignée.

Elle atteint le visage et gagne souvent les épaules et le dos. Ses causes sont mal connues, mais plusieurs facteurs sont des éléments favorisants : désordres hormonaux, état général déficient, constipation chronique, alimentation déséquilibrée (riche en lipides), manque de vitamines surtout A et B1 (le jus de choux en est riche), enfin des causes psychiques.

Voir : bardane, bruyère, oseille, plantain, salsepareille, saponaire.

Abcès : nous parlerons ici, souvent de mûrissement d'abcès. Effectivement il existe des plantes qui ont cette propriété, d'autres peuvent apaiser l'inflammation et favoriser la réparation tissulaire.

Les causes de l'apparition d'abcès sont nombreuses :

. soit un état d'intoxication dû à des excès de viande, féculents, sucres et la consommation d'aliments indigestes (café au lait, association pain miel ou amidon miel en général, confitures, limonades, bonbons, chewing gum)

. un état général déficient : période d'allaitement, règles.

. des fonctions éliminatoires perturbées (foie, rein, vessie) et insuffissantes.

. un manque d'hygiène.

. le diabète peut être un facteur favorisant.

Donc consulter votre médecin dans le cas d'abcès ou furoncles chroniques.

Voir : ail, bardane, bouillon blanc, figue sèche, mauve, oseille.

Aérophagie : c'est une accumulation de gaz anormale dans l'abdomen entraînant un ballonnement.

Si ces troubles sont constants et importants : il faut consulter un médecin car ils pourraient avoir des conséquences graves (courbure des angles du colon, ptoses, altération de la colonne vertébrale etc.)

Cependant d'autres causes peuvent intervenir :

. une insuffisance de mastication
. la consommation de piquant
. la constipation
. une perturbation de la flore intestinale ou insuffisance des fonctions gastriques
. une grande consommation des inhibiteurs de la digestion (café au lait, association pain miel, ou amidon miel en général, bonbons, confiture, limonades chewing gum).

Voir : aneth, anis, basilic, badiane, ache, carvi, fenouil, coriandre, cumin, calament, germandrée, menthe, origan, réglisse, bigaradier.

Angine, maux de gorge : nous ne parlerons ici que de simples inflammations de la gorge non accompagnées de fièvre avec des douleurs modérées au moment de la déglutition.

Tout autre type de manifestation renvoie au médecin pour consultation. Il doit prescrire un traitement adéquat. Toutefois, dans tous les cas vous pouvez utiliser des gargarismes avec les plantes que nous présentons, ils ne peuvent avoir que des effets bénéfiques.

Voir : aubépine, murier, géranium robert, coqueliquot, ansérine, capillaire, chêne, chévrefeuille, noyer, saponaire.

Angoisse : C'est un état d'inquiétude profond accompagné de troubles physiologiques. Certaines plantes sédatives peuvent aider à diminuer cet état, cependant il faut essayer d'agir sur le psychique (soit en essayant de parler de vos problèmes à des amis ou en consultant un psychologue quand une chronicité s'installe).

Bien entendu, il faut éviter tous les excitants classiques, les repas du soir trop copieux, les aliments indigestes, la constipation, les gonflements et les ballonnements intestinaux qui font obstacle à la sérénité psychologique.

Voir : aubépine, basilic, bigaradier, coquelicot, églantier, marjolaine, marrube blanc, mauve, mélilot, sauge.

Appétit : nous entendons par là les plantes réputées pour stimuler l'appétit.

Voir : ail, absinthe, armoise, bigaradier, câprier, petite centaurée, chardon marie, chicorée, cresson alénois, cumin, fenugrec, germandrée, marrube blanc, mélisse, origan, oseille, safran, thym.

Aphte : c'est une petite ulcération douloureuse qui s'installe dans la bouche. Certaines plantes agissent très efficacement sur cette perturbation.

Voir : basilic, mauve, néflier, géranium robert, ortie, ronce, matricaire, myrte.

Arthrose : c'est une maladie dégénérative des articulations. Elle apparaît surtout avec l'âge entraînant des lésions du cartilage au niveau du genou, de la hanche, de la colonne vertébrale, des épaules et du gros orteil.

Cette maladie provoque des déformations au niveau de l'articulation, elle se manifeste par des douleurs et une gêne dans les mouvements.

Les causes en sont multiples, signalons celles que nous pouvons éviter :

Obésité, mauvaise hygiène générale, mauvaises conditions de travail, sédentarité, insuffisance de la musculature qui soutient les articulations. Il faut éviter comme pour les rhumatismes, tous les aliments qui produisent des résidus métaboliques nocifs pour l'articulation (urée, acide urique,...) tels que les viandes, les excitants, le sel ainsi qu'une suralimentation.

Voir : ache, aristoloche, bardane, bruyère, frêne, pyrèthre d'Afrique, ricin, salsepareille, saponaire, serpolet.

Asthénie : c'est une défaillance de l'ensemble de l'organisme, elle peut être physique ou psychique.

Voir : arganier, basilic, bruyère, calament, chicorée, eglantier, figues, germandrée, lavande, marjolaine, menthe, nigelle, noyer, pissenlit, romarin, sauge, serpolet, thym, laurier noble, fenugrec, fumeterre, lupin, sésame.

Asthme : il est caractérisé par une gêne respiratoire surtout à l'expiration entraînant des accès d'étouffement survenant surtout la nuit (en général c'est entre minuit et 2 h du matin que survient la crise). Les causes de cette maladie sont nombreuses. Citons cependant quelques

unes : les allergies (poils de chats, plumes, acariens, poussière de maison, pollen, chauffage, microbes etc.), les foyers infectieux, les facteurs climatiques (brouillards...)

Nous ne pensons pas donner des médicaments pour guérir cette maladie, ce n'est pas notre rôle, mais nous préconisons certaines plantes, réputées sédatives des crises de suffocation.

Voir :ansérine, bouillon blanc, datura, eucalyptus, lavande, marrube blanc, mauve, menthe pouliot, romarin, khella, salsepareille, sauge, serpolet.

Bains : certaines règles sont à respecter quand nous conseillons des bains avec des plantes : ils ne doivent être ni très chauds ni dépasser 20 min.

Les différents types de bains réparateurs dont nous parlerons ici seront : les bains anticellulitiques, bains sédatifs, bains tonifiants, bains rééquilibrants le système nerveux, bains antirhumatismaux, bains tonifiants la circulation sanguine, bains déodorants pour les pieds, bains antisudoraux.

Voir : arganier, aubépine, bruyère, chêne, laurier noble, lavande, lierre grimpant, marjolaine, mauve, menthe pouliot, noyer, pin, sauge, serpolet, thym, coquelicot, mélisse, myrte, eucalyptus, vigne rouge, romarin.

Bain de bouche - maux de dents :

Voir : chêne, eucalyptus, géranium robert, mauve, néflier, réglisse, myrte, cresson alénois, plantain, pyrèthre d'Afrique, safran, sauge, thym, pariétaire, mélisse.

Bronchite - toux : c'est une inflammation au niveau de la trachée et des bronches.

Il ne faut jamais négliger une bronchite et il faut consulter un médecin dès les premiers symptômes (malaise général, maux de tête, perte d'appétit, légère élévation de la température, douleurs diffuses au niveau du thorax, toux fréquentes et intenses surtout la nuit, râles bronchiques...), car ils peuvent masquer une maladie grave.

Pour les bronchites sans toutes ces complications et pour un sujet en bonne santé, certaines plantes sont très efficaces.

Voir : ansérine, asperge, bouillon blanc, bourrache, khella, buglosse, capillaire, coquelicot, eucalyptus, fenouil, figuier, lavande, lierre grimpant, marrube blanc, mauve, mélilot, mélisse, menthe pouliot, moutarde, myrte, pourprier, réglisse, serpolet, thym.

Brûlures : il ne s'agit que de brûlures superficielles, sans gravité et donc peu étendues. Si l'on doute de la gravité d'une brûlure, il est préférable de consulter un médecin qui lui seul peut reconnaître le degré de la brûlure. S'il considère qu'elle est sans gravité c'est dans ce cas seulement qu'on peut utiliser des plantes qui doivent être soigneusement lavées avant l'emploi et bien filtrées.

Voir : bouillon blanc, églantier, psyllium, souci.

Calculs rénaux : ils résultent de la formation de concrétions minérales siégeant dans plusieurs niveaux du rein et de l'uretère.

Les coliques néphrétiques dues à la progression du calcul dans l'uretère provoquent des douleurs très violentes. Seul le médecin, à la suite d'investigations appropriées déterminera la nature et la position des calculs et des interventions futures.

On sait par expérience que 70% des calculs sont éliminés spontanément.

L'emploi des plantes vise à éliminer ces concrétions :

Voir : arbousier, asperge, aubépine, bardane, cerisier, églantier, frêne, petit houx, maïs, sabline rouge (arénaria), pariétaire.

Cheveux : pour empêcher ou pour arrêter la chute des cheveux, ou pour stimuler la repousse des cheveux.

Voir : basilic, bardane, buis, chêne, petite centaurée, ortie, romarin, serpolet, saponaire, thym.

Cellulite : elle est souvent localisée aux faces externes de la cuisse. La cellulite est souvent douloureuse et inesthétique. Il faut toujours associer aux tisanes un traitement local.

Voir : artichaut, basilic, bigaradier, chiendent, lierre grimpant, maïs, marrube blanc, menthe, origan, pissenlit, vigne rouge, pariétaire.

Cholestérol : Certaines plantes sont réputées pour faire baisser le taux de cholestérol.

Voir : artichaut, pissenlit, romarin, souci.

Circulation du sang : Ce sont les plantes qui activent ou régularisent la circulation sanguine.

Voir : cyprès, petit houx, vigne rouge.

Colites : Ce sont les affections du gros intestin, douloureuses en général, accompagnées ou non de constipation - diarrhée.

Le médecin établira l'origine des colites. Si c'est une colite banale, certaines plantes ont une action favorable sur elle. Un régime alimentaire s'impose :

Bien mastiquer, ne pas boire à table, éviter les aliments fermentescibles (tagines, gâteaux au miel, café au lait, l'association miel amidon, boissons gazeuses...). Manger du pain au son, faites de la marche.

Voir : anis, bouillon blanc, coquelicot, cumin, fenouil, lavande, marjolaine, mélilot, mélisse, menthe.

Constipation : Elle atteint plus de femmes que d'hommes. Les causes en sont très diverses, certaines sont d'origine alimentaire : excès de viandes, d'œufs, de graisse animale, de pain blanc, café, thé, etc. et manque d'aliments riches en cellulose et en fibres végétales (carottes, navets, artichauts, petits pois, haricots verts) ; ajouter dans les plats et les potages quelques cuillerées de son. Les causes peuvent être d'ordre psychologique.

Certaines plantes agissent favorablement sur la constipation.

Voir : aloes, bourdaine, chiendent, figuier, frêne, garance, globulaire, lin, mauve, mûrier noir, olivier, oseille, plantain, psyllium, réglisse, ricin, rose pâle, séné, serpolet.

Crampes d'estomac :

Voir : basilic, calament, marjolaine, mélisse, néflier, réglisse, souci.

Cystite : Nous ne parlerons ici que de cystite non infectieuse, et de toute façon, son diagnostic sera fait par le médecin.

Cependant, on peut associer comme adjuvent au traitement médical les plantes suivantes.

Voir : bruyère, cerisier, chiendent, pariétaire, pourprier, romain, sabline rouge (arénaria), sauge.

Diabète :

Voir : bardane, chicorée, eucalyptus, fenugrec, lupin, millet, olivier, ronce, sauge.

Diarrhée :

Voir : arbousier, aubépine, badiane, bruyère, caroubier, cactus (figuier de barbarie), capillaire, petite centaurée, fraisier, ortie, plantain, églantier.

Enurésie : c'est ce que l'on appelle le "pipi au lit", car il a lieu la nuit et de façon inconsciente et involontaire.

Une consultation médicale s'impose car les causes en sont nombreuses : malformation de voies urinaires, inflammation, infection, petits vers (oxyure), ou incontinence ayant des relents psychologiques (man-

que d'affection se traduisant par un sentiment d'abandon chez l'enfant, arrivée d'un petit frère ou sœur etc.).

L'attitude des parents vis-à-vis de cet enfant est importante et déterminante, il faut éviter les remontrances et les promesses de récompense car elles ne font qu'aggraver la situation.

Il faut une situation "équilibrante" en famille ainsi qu'une alimentation saine.

Voir : bruyère, cyprès, ortie.

Crise de foie : due à des excès alimentaires, alcool...

Voir : artichaut, fumeterre, chardon marie.

Digestion lourde :

Voir : calament, canelle, cardamome, carvi, cumin, laurier noble, menthe pouliot, serpolet, thym, verveine.

Fièvre : il ne s'agit ici que de fièvre passagère sans aucune étiologie.

Voir : bourrache, petite centaurée, marrube blanc, nigelle, ptychotis.

Goutte : l'augmentation du taux d'acide urique dans le sang entraîne des dépôts dans les articulations.

Cette augmentation du taux d'acide urique est provoquée par un trouble du métabolisme de l'acide urique dû à l'hérédité ou à la consommation excessive de certains aliments tels que : viande, thé, café, chocolat, etc.

Voir : bardane, basilic, frêne, petit houx, pin, romarin, sabline rouge (arénaria), salsepareille.

Grippe :

Voir : asperge, bourrache, buglosse, câpres, coriandre, thym.

Hépatite :

Voir : chicorée, noyer, petit houx, pissenlit, saponaire.

Hoquet - Trachéite - Enrouement :

Voir : aneth, bouillon blanc, calament, fenouil, lierre grimpant, origan, ronce.

Hémorroïdes : les causes en sont diverses :

Position assise prolongée, constipation chronique, accouchement, dérèglement du foie, obésité, mauvaise hygiène alimentaire.

Voir : bouillon blanc, chardon marie, chêne, cyprès, petit houx, mauve, myrte, noyer, vigne rouge, pariétaire.

Hypertension : seul le médecin par un examen approfondi peut la diagnostiquer. Certains adjuvents naturels ne peuvent être que bénéfiques, d'autres seront à supprimer tels que :

. l'alimentation riche en protéine, le café, le thé.

. l'excès de graisse et les sucreries à base de réglisse (car c'est un hypertenseur).

Les aliments conseillés seront : les jus d'orange, de citron et une grande utilisation d'ail dans l'alimentation.

Voir : ail, aubépine, gui, nigelle, olivier.

Hypotension :

Voir : chardon marie, romarin, sauge, thym.

Sinusite : c'est une inflammation ou infection des sinus frontaux se manifestant par des douleurs au niveau des arcades sourcillières. Certaines plantes peuvent aider le traitement médical et soulager le malade.

Voir : myrte, thym.

Insomnie : certaines causes de l'insomnie seront à supprimer progressivement telles que :

. excitants (thé, café, alcool)

. les boissons gazeuses

. les dîners copieux.

Voir : aubépine, basilic, bigaradier, bouillon blanc, coquelicot, laurier noble, marjolaine, marrube blanc, romarin, mélisse.

Météorisme : c'est le gonflement de l'abdomen par les gaz contenus dans l'intestin.

Voir : ache, aneth, anis, badiane, basilic, carvi, coriandre, cumin, fenouil, germandrée.

Migraine : il faut éviter les inhibiteurs de la digestion : confiture, l'association miel-amidon, limonade, bonbons. Les stimulants : café, thé.

Voir : marjolaine, matricaire, menthe pouliot, verveine.

Peau :

Voir : arganier, bardane, bigaradier, bouillon blanc, bourdaine, cresson alénois, figuier, fumeterre , lavande, lierre grimpant, moutarde, myrte, noyer, ortie, plantain, romarin, rose pâle, noix de galle, pouliot, sabline rouge (arénaria), saponaire, serpolet, souci, pariétaire, olivier.

Néphrite :

Voir : bruyère, buglosse, salsepareille.

Obésité :

Voir : artichaut, caroubier, chiendent, maïs, pissenlit, vigne rouge, olivier.

Vers intestinaux :

Voir : ansérine, armoise blanche, grenadier, nigelle.

Règles difficiles :

Voir : ansérine, carvi, garance, marrube blanc, matricaire, nigelle, origan, sauge, souci, thym.

Rhumatismes : il ne s'agit ici que de soulager les rhumatisants chroniques. Ceux-ci doivent supprimer :

. les excitants : café, thé, chocolat, alcool
. les tomates
. les excès de viande
. les graisses animales
. la surcharge pondérale.

On leur conseillera par contre une alimentation riche en vitamines et minéraux et on leur conseillera aussi de boire au moins 1,5 litre d'eau minérale par jour.

Voir : artichaut, bardane, bruyère chicorée, fragon, frêne, clous de girofle, lavande, lierre grimpant, laurier noble, mourarde, olivier, ortie, pin, pyrèthre d'Afrique, romarin, sabline rouge (arénaria), saponaire, serpolet, thapsia, verveine.

Rhume :

Voir : bourrache, buglosse, câpres, thym.

Sécrétion lactée :

. Pour l'augmenter :

Voir : aneth, anis, carvi, cumin, fenouil, fenugrec, verveine.

. Pour la tarir :

Voir : sauge, aneth, menthe pouliot.

Sciatique : en association avec un traitement médical, certaines plantes sont là pour soulager le malade.

Voir : romarin, verveine.

Transpiration :

. Plantes qui stimulent la transpiration :

Voir : bardane, bourrache, coquelicot, laurier noble.

Plantes qui diminuent la transpiration :

Voir : pin.

Vésicule biliaire : nous visons surtout les plantes qui ont la propriété de stimuler les fonctions biliaires.

Voir : alkékenge, arbousier, artichaut, asperge, bourrache, buglosse, chiendent, fumeterre, germandrée, pissenlit, romarin, souci, mélisse, olivier.

Les plantes de A à V

ABSINTHE

Artemisia Absinthium
Chiba - Chajrat maryam

الشِّيبه ـ شَجْرةْ مَرْيَمْ
شَيْبَه ـ العَجُوز ـ أفْسَنْتِين ـ دَمْسِيسْ

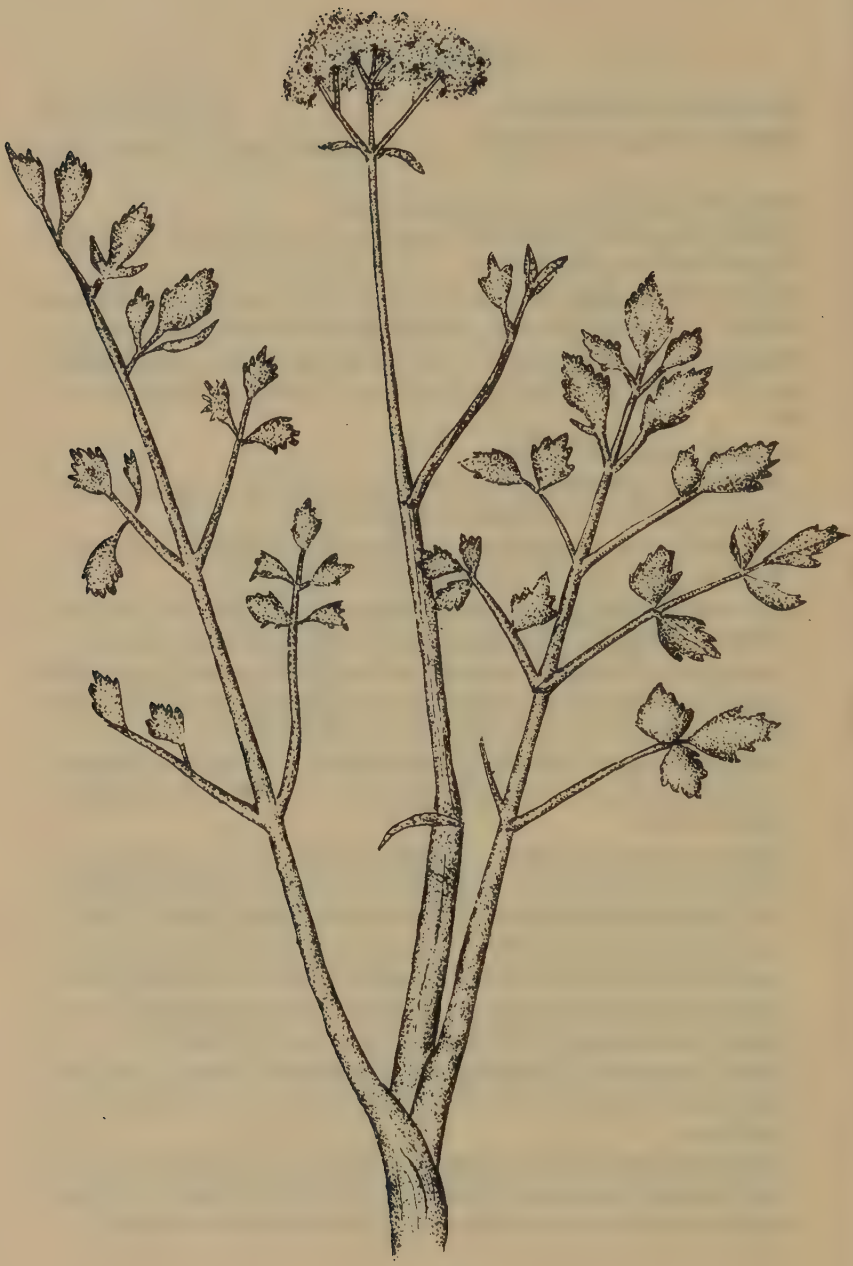
Partie utilisée : feuilles et sommités fleuries.
C'est la forme cultivée que l'on trouve au Maroc surtout en hiver chez tous les marchands de menthe.

Toxicité et précautions d'emploi : a forte dose, l'absorption d'absinthe entraîne des convulsions, des crises épileptiformes et tétaniformes.

Propriétés : vermifuge (due à l'essence qu'elle contient) emmenagogue, fébrifuge, cholérétique et eupeptique. S'utilise en général en infusion.

Quand et comment l'utiliser :

- ***Pour calmer les douleurs :*** faire un cataplasme de feuilles d'absinthe fraîche, chauffées et écrasées entre les doigts.
- ***Grippe :*** prendre 2 fois par jour 1 g de poudre de feuilles séchées ajoutées à du miel.
- ***Pour éloigner les puces, mites et moustiques :*** placer des branches séchées d'absinthe dans les placards, matelas, sous les tapis, etc.
- ***Pour prendre du poids :*** boire un verre avant chacun des 2 principaux repas d'une infusion d'absinthe, 5 g de sommités fleuries et de feuilles desséchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Mal de transport :*** prendre 2 verres avant le voyage, d'une infusion d'absinthe à 15 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Vers intestinaux (ascaris - oxyures) :*** prendre 3 jours par mois, pendant 3 mois, le matin à jeun un verre d'une infusion d'absinthe à raison de 5 g de sommités fleuries par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Pour laver les mains très grasses :*** se laver les mains avec une décoction de 50 g de sommités fleuries par litre d'eau, bouillir 10 mn.
- ***Piqûres (d'abeille, guêpes etc.) :*** enlever l'aiguillon d'abord, ensuite frotter la piqûre avec des feuilles fraîches écrasées d'absinthe.
- ***Plaies, coupures ou écorchures superficielles :*** laver la plaie avec une infusion faite dans 1 litre d'eau bouillante de 10 g d'absinthe, infuser 10 mn.
- ***Règles (insuffisantes ou douloureuses) :*** faire une infusion avec 5 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 5 mn. Cette infusion sera à boire une semaine avant la date prévue des règles.



ACHE

Apium graveolens
lakrafes jabli

لَكْرَافَس الجَبْلي
كرفس بُستاني - كرفَس نِبطي - التراجيل

Partie utilisée : Racine, feuilles, fruits.
C'est une plante des marais. Par culture on a obtenu des variétés comestibles dont la plus commune au Maroc est le céleri à côtes utilisé dans toutes les "hariras".

Propriétés : Diurétique, cholagogue, antialbuminurique, antilaiteux. S'utilise en général en décoction à raison de 30 g par litre.

Quand et comment l'utiliser

- ***Albuminurie :*** décoction d'ache, 25 g de racine séchée par litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn, boire 3 verres par jour.
- ***Pour faire tarir le lait :*** (antilaiteux), faire des cataplasmes de feuilles cuites d'ache mélangées à des feuilles de menthe.
- ***Arthrite :*** prendre 2 verres par jour pendant 3 semaines d'une infusion d'ache à raison de 70 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Contusion*** (sans plaie) : appliquer des compresses de plante fraîche pilée d'ache.
- ***Lithiase rénale et biliaire :*** 2 verres par jour d'une décoction d'ache à raison de 30 g de racine par litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.
- ***Météorisme :*** boire 1 verre par jour après les repas d'une infusion de 30 g d'ache ou bien 30 g mélangés suivant le goût d'anis, de carvi, de coriandre, de cumin, de fenouil à parties égales avec quelques zestes de citron.
- ***Toux :*** décoction de 25 g de racine d'ache par litre d'eau, bouillir 10 mn. A boire à raison d'un verre après les repas.

AIL

Allium Sativum
thûma - tûm

الثُّومَة - الثُّوم
ثوم - فوم

Partie utilisée : bulbe.

Toxicité et précautions d'emploi : a haute dose l'ail provoque des brûlures d'estomac, des irritations urinaires qui peuvent engendrer des cystites et de la fièvre.

Propriétés : antidiabétique, antiseptique, diurétique, anthelminthique, bactéricide, cholagogue, hypotenseur et en usage externe contre l'alopécie.

Quand et comment l'utiliser

- ***Pour faire murir un abcès :*** faire une compresse imbibée de suc frais d'ail à changer toutes les 2 heures.
- ***Pour augmenter l'appétit :*** ajouter aux plats de l'ail, cumin, thym, persil, piment, safran.
- ***Artériosclérose :*** boire régulièrement une décoction de 2 gousses d'ail épluchées et écrasées dans la valeur d'une tasse de lait, bouillir 5 mn.
- ***Asthme :*** boire chaque jour une décoction d'ail chaude à raison de 25 g de bulbe d'ail dans la valeur d'un verre de lait, bouillir 15 mn.
- ***Circulation du sang, hémorroides :*** manger de l'ail cru ou cuit.
- ***Coqueluche :*** boire 2 cuillères à soupe d'un sirop d'ail préparé comme suit : 100 g de bulbe épluchés, écrasés dans 250 g d'eau bouillante, infuser 15 mn, ajouter 250 g de sucre.
- ***Diarrhée provoquée par les antibiotiques :*** ajouter de l'ail dans la nourriture.
- ***Hypertension :*** manger de l'ail chaque jour sous toutes ses formes (cru, cuit, en infusion) ou en sirop : 20 g d'ail avec 40 g d'eau, bouillir 30 mn, passer en pressant contre la passoire, ajouter le même poids de sucre, 3 cuillères à soupe par jour.
  Boire 20 à 25 gouttes 2 à 3 fois par jour d'une teinture d'ail à faire préparer en pharmacie.
- ***Lithiase rénale :*** boire chaque jour une décoction d'ail à raison de 3 gousses écrasées dans 150 g de lait, passer, bouillir 15 mn.
- ***Vers intestinaux :*** pour combattre toutes les espèces de parasites intestinaux, ajouter dans l'alimentation de l'ail.
  Cure de 24 jours, dose pour un adulte dans le cas du taenia : faire macérer pendant 12 h 3 gousses d'ail fraîches rapées dans une tasse de lait à boire chaque matin à jeun.

- ***Piqûres d'araignée, d'abeille et de guêpe :*** après avoir extrait l'aiguillon, frotter la piqûre avec un bulbe d'ail.
- ***Plaie superficielle, écorchure banale :*** appliquer sur la plaie ou l'écorchure du jus d'ail coupé d'eau bouillie.
- ***Rhumatisme :*** manger de l'ail cru ou cuit.

ALKEKENGE (coqueret)

Physalys alkekengi

ˆ nab taˆlab – inab at-taˆlab – Lahw*

عْنَب التَّعْلَب ـ اللَّهْو* ـ كَاكَنج ـ كَكنج ـ غالبه ـ ققنج .

Partie utilisée : les baies que l'on trouve au milieu d'une enveloppe qui ressemble à un lampion rouge vif.

Toxicité et précautions d'emploi : le nom inab at-taˆlab est donné parfois au Withania somnifera qui est très toxique par ses racines et ses semences (effets tétanisants).

En plus ce nom est le générique d'une série de plantes qui donnent des baies rouges ou noires appartenant en général à la famille des solanacées. Ces baies sont en général à éviter. Donc prudence avant l'utilisation de l'alkekenge. Il ne faut jamais dépasser la dose de 30 baies fraîches par jour. Le nom lahw serait une abréviation de habb el lahw se rapportant sans doute aux propriétés hilarantes du fruit en début de son action.

Les baies desséchées sont vendues chez les achabines. S'utilise en général en décoction à raison de 60 g par litre d'eau à bouillir 5 mn et à boire à raison de 3 à 4 verres par jour.

Quand et comment l'utiliser

- ***Goutte :*** pour éliminer l'acide urique, prendre 3 verres par jour d'une décoction d'alkekenge à raison de 30 baies séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.
- ***Ictère :*** manger des baies fraîches d'alkekenge à raison de 20 par jour.
- ***Lithiase rénale ou biliaire :*** boire en 24 h une décoction de 30 g de baies séchées d'alkekenge pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.
- ***Rhumatismes :*** pour les crises douloureuses, prendre pendant 3 semaines une infusion faite avec 50 g de baies séchées d'alkekenge dans 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn. A boire à raison de 3 verres par jour.
- ***Urée (grand taux d'urée dans les urines) :*** boire 3 tasses par jour d'une décoction d'alkekenge à raison de 20 g de fruits séchés pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 5 mn.

ANETH

Anethum segetum - Ridolfia segetum الطَّبْش

tabch حَزاء - حزاه - حزاءة - شِبِت

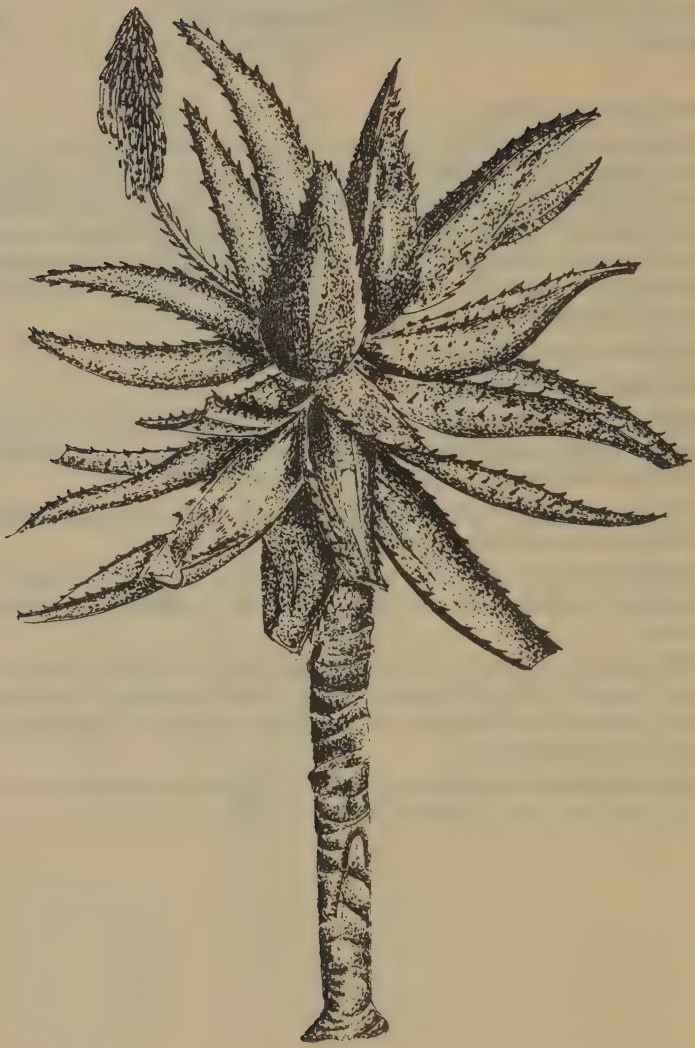
Partie utilisée : graine.

Précautions d'emploi : on tend souvent à confondre les graines d'aneth avec celles du fenouil cultivé qui ont par ailleurs les mêmes propriétés. L'aneth est spontané au Maroc dans les rocailles des basses montagnes dans l'Atlas saharien et dans les monts du Rif. Cependant nous vous conseillons de consommer l'aneth vendu dans les marchés (cet aneth est cultivé) pour l'aneth de cueillette il y a aussi des risques de confusion avec les graines de ciguë !

Propriétés : antispasmodique, carminatif, stomachique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Aérophagie :*** boire une infusion chaude, après les principaux repas, (en y ajoutant une pincée de cannelle) d'aneth en graines à raison de 40 g par litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn.
- ***Pour augmenter la sécrétion lactée :*** prendre 3 verres par jour d'une infusion de 50 g par litre d'eau bouillante.
- ***Hoquet :*** boire une cuillère de jus de citron pur ainsi qu'une infusion de graines d'aneth à raison de 3 g par litre d'eau bouillante, laisser infuser 3 mn.
- ***Météorisme :*** boire un verre après les repas du mélange suivant et selon le goût : 30 g en tout pour un litre d'eau, d'aneth, d'ache, d'anis vert, de carvi, de coriandre, de cumin, de fenouil en lui ajoutant quelques zestes de citron.
- ***Vomissements :*** prendre une tasse d'une infusion d'aneth à raison de 30 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.



ALOES OFFICINAUX

Aloe vera - aloe vulgaris - aloe ferox الصِّيبَر ـ العَلْك
siber - al^alk الصَّبِر ـ المقُرْ ـ صُبارة

Partie utilisée : on utilise le suc épaissi provenant des feuilles.
Tous les auteurs arabes s'accordent pour indiquer que la meilleure sorte d'aloes est celle provenant de l'espèce "socotrî" correspondant à l'aloes de Socotra * (aloes succotrina lamk).
Le nom siber est utilisé pour désigner aussi bien la plante que le suc extrait de ses feuilles.

Toxité et précautions d'emploi : c'est le produit qui répond d'une manière assez précise à l'usage du médicament qui est une affaire de spécialistes, car suivant la dose utilisée, le produit a une propriété bien déterminée.
C'est ainsi qu'à très faible dose inférieure à 0,10 g, le suc est stomachique et stimulant de la sécrétion biliaire.
A 0,10 g le suc a un effet laxatif, de 0,10 g à 0,50 g, administré le soir au coucher, il a un effet purgatif.
En usage externe, sous forme d'alcoolat, il a des propriétés cicatrisantes.
Il est préférable d'en laisser la dispensation à votre pharmacien.

* Socotra : île de la mer des Indes réputée pour son encens et son aloes sucotrin.

AMMI (khella)

Ammi visnaga - (Herbe aux cures-dents) بَشْنِيخ - بَشْنِيخَة - تَبَشْنِيخْت*
bechnikh - bechnikha - tabéchnikht *

خِلَّة - دَيْرَم - جَزَر شَيْطَانِي

Partie utilisée : fruits.

L'ombelle fermée, brûlée est fumée comme antiasthmatique.
Cette utilisation est très intéressante car les graines contiennent de la khelline qui est un vasodilatateur des bronches et des coronaires.

Toxité et précautions d'emploi : quand les graines de khella sont utilisées dans certaines préparations pour accelérer le bronzage, il faut faire attention à la propriété photosensibilisante de l'ammoïne contenue dans les graines de khella.

Quand et comment l'utiliser

. ***Bronchite, toux :***
sirop de khelline vendu en pharmacie.

ANIS VERT

Pimpinella anisum حَبَّتْ حْلاَوة - حَبَّه حُلوة
habbet hlawa أَنِيسُون - رازايانة رُومي - كَمُون أبيض - كمون حُلو

Partie utilisée : graine.

Propriétés : c'est un antispasmodique digestif, intestinal et utérin, un carminatif, un expectorant, un galactagogue et un stimulant. Il est utilisé en général en infusion à raison de 10 à 15 g par litre.

Quand et comment l'utiliser

- ***Aérophagie :*** boire une infusion de 15 g par litre d'eau chaude, après les principaux repas, en y ajoutant une pincée de canelle, laisser infuser 10 mn.
  On peut aussi prendre une infusion du mélange : cumin, carvi, anis, 5 g de chaque pour un litre d'eau chaude, infuser 10 mn.
- ***Pour augmenter la sécrétion lactée :*** 50 g d'anis par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, prendre un verre après les repas. On peut faire de même avec un mélange à parties égales d'anis, de carvi et cumin.
- ***Pour nettoyer et blanchir les dents :*** déposer sur la brosse à dents de la poudre de graines d'anis mélangée à la même quantité de charbon de bois finement broyé.
- ***Crampes d'estomac, spasmes :*** prendre 10 gouttes d'une teinture d'anis à faire préparer par votre pharmacien. Ces gouttes seront à diluer dans une infusion de basilic (20 g par litre d'eau, infuser 15 mn) ou de marjolaine (20 g par litre d'eau, infuser 10 mn).
- ***Hoquet :*** boire un verre de l'infusion suivante chaude : dans un verre mettre 3 g d'anis, infuser 3 mn, avaler aussi une cuillère à café d'un jus de citron pur.
- ***Nausée :*** pour l'apaiser, boire très chaude, lentement une infusion d'anis : 15 g de graines écrasées pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 mn.
- ***Météorisme :*** boire un verre après les repas d'une infusion de 30 g d'anis en lui ajoutant un zeste de citron, ou bien le mélange suivant à absorber de la même manière, 30 g du mélange à infuser : ache, aneth, anis, carvi, coriandre, cumin, fenouil.
- ***Spasmes intestinaux :*** boire une infusion d'anis à raison de 20 g de graines par litre d'eau, infuser 10 mn.
- ***Toux spasmodique :*** prendre 3 tasses par jour en dehors des repas d'une infusion d'anis à raison de 15 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ANSERINE

Chenopodium ambrosioides مْخِينْزَة
Ambroisie - thé des jésuites
m'khinza

Partie utilisée : Les sommités fleuries et les feuilles séchées.

Propriétés : antispasmodique, digestive, emmenagogue, tonique, vermifuge.

Quand et comment l'utiliser

- ***Asthme :*** boire 2 verres par jour d'une infusion mélangée d'ansérine 25 g de feuilles séchées et 20 g de feuilles séchées de menthe ronde (timijja) pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Vers intestinaux :*** (pour s'en protéger) prendre de temps en temps une infusion d'ansérine à raison de 5 g de feuilles séchées par verre d'eau bouillante.
- ***Bronchite, toux :*** infusion d'ansérine 20 g et de menthe pouliot 10 g pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn. En prendre 2 verres par jour.
- ***Règles difficiles :*** prendre une semaine avant la date prévue des règles à raison de 2 verres par jour d'une infusion d'ansérine à raison de 20 g de feuilles par litre d'eau bouillante infuser 5 mn.

ARBOUSIER

Arbutus unedo

bûkhannû - chachnû - sasnû - asasnû * - wasasnû *

بُوخَنُّوا ـ شَاشْنُوا ـ سَاسْنُوا ـ أَسَسْنُوا* ـ وَسَسْنُوا*

قُطْلَب ـ مُشمُش برّي ـ قاتل أبيه ـ عَفار ـ جَنَى ـ الجنَاء الأحمر ـ قيقبان

Partie utilisée : les feuilles, les racines, l'écorce et le fruit qui est succulent. On le vend aux bords des routes dans les montagnes, dans la région de Marrakech, Fès, Tanger et Tétouan.

Propriétés : c'est un anti-inflammatoire, un antiseptique, astringent, dépuratif, diurétique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Artériosclérose :*** prendre une décoction de racines d'arbousier, faire macérer 40 g de racines séchées coupées en morceaux pour 1 litre d'eau puis laisser évaporer à feu doux jusqu'au tiers, laisser reposer, ne passer qu'au moment de boire. Un verre chaque matin à jeun pendant 3 jours.
- ***Diarrhée :*** prendre une décoction de 40 g de feuilles d'arbousier dans 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, filtrer, sucrer. Cette préparation est à répartir sur 2 jours de traitement.
- ***Activation de la sécrétion de la bile :*** prendre 3 verres par jour dont 1 à jeun d'une infusion de 50 g de feuilles d'arbousier dans 1 litre d'eau, infuser 5 mn.
- ***Calculs urinaires :*** (quand on est sujet à "fabriquer" des calculs) il est bon de faire des cures de 3 semaines quelquefois dans l'année de plantes comme l'arbousier, à prendre en infusion 3 fois par jour : 20 g de feuilles par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ARGANE

Argania spinosa
argane أرگان

C'est un arbre spécifiquement marocain. Il vit en moyenne entre 125 et 150 ans. On le trouve surtout entre Essaouira et le Souss le long de l'Atlantique, ainsi que sur les versants sud du Haut Atlas et de l'Anti Atlas.

Propriétés : on en utilise l'huile qui est extraite d'une manière artisanale surtout par les femmes. L'huile d'arganier a beaucoup de points communs avec l'huile d'olive, cependant elle est plus riche en vitamine E, d'où son utilité contre la stérilité féminine et les menaces d'avortement ainsi que l'azoospermie chez l'homme (absence de spermatozoides dans le sperme). Chez l'enfant, elle facilite le développement (amlou : préparation très connue dans le Souss pour ses propriétés fortifiantes). Elle est aussi utilisée dans la cosmétique au Maroc ainsi que dans la dégénérescence tissulaire.

Quant et comment l'utiliser : on peut l'utiliser comme huile alimentaire - c'est d'ailleurs l'utilisation principale au sud du Maroc -. Elle est aussi consommée crue avec du thé et du pain d'orge.

- ***Ongles cassants :*** après avoir bien lavé les mains, s'enduire les ongles avec un mélange d'huile d'arganier et de jus de citron à parties égales. Mettre des gants pour dormir.
- ***Peau sèche et comme antiride :*** après avoir nettoyé le visage avec soin, faites des lotions avec un mélange d'huile d'arganier et d'huile d'amandes douces.
- ***Soins du corps :*** Avant le bain, s'enduire le corps avec de l'huile d'arganier, ne se laver que 45 mn environ après.
- ***Préparation pour le bronzage :*** pour éviter les effets dégénératifs de la peau par l'excès d'exposition au soleil, mélanger à parties égales de l'huile d'olive avec de l'huile d'arganier et s'en enduire le corps avant l'exposition au soleil.

ARMOISE BLANCHE

Artemesia herba alba الشِيحْ لَخْرِيسي - الشِّيح الخُرَساني

a chih lakhrissi - a chih al khûrasani الحشيشة الخُرسَانية

On en utilise les sommités fleuries au Maroc. Cette plante est utilisée comme anthelminthique. Ce qui reste à vérifier. Cette plante n'est pas officinale.

Partie utilisée : ce sont les capitules non épanouis qui sont utilisés.

Quand et comment l'utiliser : elle est utilisée comme anthelminthique surtout contre l'ascaris.
Infuser 5 mn, boire 2 verres par jour, en infusion à raison de 10 g par 1 litre d'eau.

Effets secondaires : on observe des intolérances tels que troubles visuels et gastro intestinaux.

ARTICHAUT

Cynara scolymus القُوق - القَرْنيع - أَمَزُّوغْ* - إمَزَّاغْ* - تَاغَه*

al qûq - al qûrniˆ - amazzûgh * - imazzagh *. - خَرْشُوف

خَرْشَف - خرشف بُسْتاني

Partie utilisée : feuilles.

Précautions d'emploi : l'artichaut une fois cuit, s'altère très vite et développe des toxines ; aussi doit-il toujours être consommé aussitôt après la cuisson. Plus cette cuisson est modérée plus il est digeste. En plus il faut savoir que ce légume doit être proscrit chez la femme qui allaite car il est défavorable à la sécrétion lactée.
Ici nous ne parlerons que de feuilles d'artichaut.

Propriétés : antidiarrhéique, apéritif, cholagogue, cholérétique, dépuratif, diurétique, hypoglycémiant, tonique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Cellulite :*** prendre 3 verres par jour entre les repas dont un à jeun d'une infusion d'artichaut à raison de 10 g de feuilles séchées pour un litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.
- ***Cholestérol :*** boire 3 tasses par jour d'une décoction d'artichaut à raison de 20 g de feuilles séchées pour un litre d'eau froide, bouillir 10 mn.
- ***Pour activer la cholérèse :*** prendre 3 tasses par jour dont une à jeun d'une infusion mélangée d'artichaut et de buis, 20 g de feuilles, infuser 10 mn.
- ***Pour diminuer le taux d'urée :*** boire 3 tasses par jour d'une infusion d'artichaut, à raison de 10 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

ASPERGE

Asparagus officinalis - Asparagus acutifolius
Asperge sauvage
sekkûm - azdou * - azwi *

السَّكُوم ـ أَزْدُ ـ أَزْوِي*
ضغبوس ـ أقلام الذِّيب

Partie utilisée : la racine et les jeunes pousses qui sont comestibles.
Nous parlerons ici de l'asperge sauvage qui pousse dans les terrains sablonneux en toute région du Maroc sauf en montagne.
Seule l'asperge cultivée est officinale mais cependant la forme la plus répandue au Maroc est l'asperge sauvage qui a les mêmes propriétés. Le fruit est très toxique, il attire les enfants et peut provoquer des vomissements et diarrhées. Il y a aussi risque d'hémolyse à cause des saponosides contenus dans les fruits.

Propriétés : elle est dépurative et diurétique.

Précautions d'emploi : l'asperge est diurétique par excitation directe du rein. Elle est déconseillée aux goutteux, aux lithiasiques et aux rhumatisants.
Crue, elle provoque parfois des réactions allergiques.

Quand et comment l'utiliser

- ***Diurèse :*** boire en 2 jours une décoction de racine d'asperge 50 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer.
- ***Activation de la cholérèse :*** consommer des pousses d'asperge.
- ***Grippe :*** prendre 2 fois par jour 1 verre de décoction de racine d'asperge à raison de 50 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn.
  Si une personne a avalé une vis, une épingle de sureté fermée, un trombonne, pour enrober l'objet et aider son évacuation, faire bien cuire des pousses d'asperge, en manger une bonne quantité, surtout la partie filandreuse, ces fibres enveloppent l'objet et en facilitent l'évacuation.
- ***Bronchite, toux :*** boire 2 verres par jour d'une décoction de racine d'asperge, 40 g de racine pour un litre d'eau, bouillir 10 mn.

BOUILLON BLANC (molène)

Verbascum thapsus - Verbascum sinuatum

maslah en'dar - maslah *

مَصْلَحْ النّضرْ - مَصْلَحْ - لَبيدَه - بزَير

Parties utilisées : les fleurs et les feuilles.

Précautions d'emploi : les graines sont toxiques. Si on utilise les fleurs, il est nécessaire de bien filtrer la préparation car des poils provenant de la fleur sont irritants pour la gorge et les voies digestives.

Propriétés : dépurative, diurétique, émolliente, pectorale, rafraîchissante, sédative.

Quand et comment l'utiliser

- ***Abcès :*** (pour faire mûrir un abcès) il faut faire un cataplasme de feuilles de bouillon blanc cuites dans du lait.
- ***Asthme :*** boire quotidiennement 3 verres par jour entre les repas d'une infusion de bouillon blanc, 20 g de fleurs séchées pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Bronchite, toux :*** boire 3 verres par jour d'une infusion de fleurs de bouillon blanc, 30 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Brûlure superficielle à très faible étendue :*** faire des compresses imprégnées d'une infusion de 30 g de fleurs séchées de bouillon blanc par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Coliques :*** boire 3 verres par jour d'une infusion de 40 g de feuilles et de fleurs de bouillon blanc pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Enrouement :*** faire des gargarismes avec une décoction sucrée au miel et bien filtrée : 30 g de fleurs séchées, bouillir 10 mn, filtrer.
- ***Hémorroïdes :*** boire 2 verres par jour d'une infusion de bouillon blanc, 40 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Prurit :*** laver plusieurs fois par jour, sans rincer les parties atteintes avec une décoction de 60 g de feuilles et de fleurs pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.
- ***Sommeil :*** prendre un verre au coucher d'une infusion de fleurs de bouillon blanc, 25 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Trachéite :*** boire 3 verres par jour d'une infusion de 40 g de fleurs de bouillon blanc pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

AUBEPINE

Crataegus oxyacantha

tûffah lamzah - admam * - idmim * - admamay * تُفَّاحْ لَمْزاحْ - أَدْمَام* - إِدْمِيم* - أَدْمَايْ*

زغرور الأوديه *

Partie utilisée : fleurs en boutons, drupes(*) mûres, écorce des jeunes rameaux.

Cet arbustre pousse dans le Moyen Atlas. On voit de beaux spécimens dans les environs immédiats d'Ifrane. Ils sont en fleurs au mois de mai (petites fleurs blanches).

Propriétés : antispasmodique des muscles lisses vasculaires, astringente, diurétique, lébrifuge, hypotensive, sédative (cardiaque et nerveux) vasodilatateur des coronaires.

Précautions d'emploi : à haute dose, l'aubépine provoque des troubles cardiaques et respiratoires (dépression).

Quand et comment l'utiliser

- ***Angine :*** faire des gargarismes avec une infusion de fleurs d'aubépine à raison de 30 g pour un litre, infuser 10 mn, filtrer le liquide et le sucrer avec du miel, préparation à utiliser en un journée.
- ***Angoisse :*** boire 3 verres par jour, dont un au coucher pendant un mois d'une infusion de fleurs d'aubépine 50 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante. Infuser 15 mn.
- ***Nervosisme :*** boire 3 verres par jour d'une infusion de fleurs d'aubépine 30 g de fleurs séchées pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Diarrhée :*** boire 2 verres par jour d'une infusion de 10 g de fruits murs desséchés pour un litre d'eau bouillante.
- ***Hypertension :*** boire 3 verres par jour d'une infusion d'aubépine 50 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante. Traitement à suivre pendant 3 semaines par mois.
- ***Lithiase rénale :*** boire 2 verres par jour d'une infusion de fruits séchés d'aubépine 15 g par un litre d'eau bouillie 5 mn, infuser 10 mn.
- ***Palpitations :*** boire un verre d'une infusion de fleurs séchées d'aubépine, 20 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.
- ***Sommeil :*** pour bien dormir, boire un verre au coucher d'une infusion de fleurs séchées d'aubépine à raison de 30 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

(*) Drupe : fruit charnu ne s'ouvrant pas à maturité et à noyau central.

- ***Spasmes :*** 20 gouttes le soir d'une teinture d'aubépine à faire préparer par votre pharmacien.
- ***Bain sédatif :*** faire une infusion de 50 g de fleurs pour un litre d'eau, infuser 10 mn, filtrer et verser dans le bain.

AUNEE OFFICINALE

Inula helenium تَرْهَل

terrahla - tarhala - a tebbaq - zanjabil تَرْهَلَ ـ التّبّاق ـ زَنْجَبِيل

Partie utilisée : racine.

Propriétés : c'est une plante antispasmodique, cholérétique, sédative, tonique et vermifuge.

Quand et comment l'utiliser : prendre deux verres par jour d'une décoction de 15 g de racine séchée pour un litre d'eau bouillir deux minutes, infuser 15 minutes.

- ***Digestion lente :*** prendre deux verres par jour d'une décoction de 15 g de racine, bouillir deux minutes, infuser 15 minutes.

BADIANE

Illicium verum نُجُوم هَنْدِي

Anis étoilé بَادْيان ـ رازيانه برّي

nûjûm han'di

Partie utilisée : fruit à follicule. C'est une plante importée d'Extrême Orient (de Chine en l'occurence).

Propriétés et utilisation : c'est une drogue stomachique, carminative, antidiarrhéique, aromatisante. Elle s'utilise en infusion à raison de 5 g par litre d'eau bouillante.

BARDANE

Lappa major لَسَّيْقَه - حَبْني بَزَّزْ - أَمْزُّوغْ نْتِلِ * عمي خذني معك

lassayqa - habni bezzez[1] - amazzour n'tili *

Partie utilisée : racine, feuilles, graines.

Propriétés : dépurative et sudorifique. La bardane stimule la sécrétion de la bile et élimine l'acide urique. C'est aussi un antibiotique externe dont l'efficacité s'adresse surtout aux bactéries gram positives ; elle fait baisser le taux de la glycémie. Son emploi est encore efficace, à l'état frais, en applications externes sur les furoncles, les abcès, différentes dermatoses ainsi que pour calmer les douleurs rhumatismales et la goutte.

Quand et comment l'utiliser

- ***Abcès :*** pour faciliter la cicatrisation d'un abcès vidé et traité, maintenir sur l'abcès des feuilles fraîches de bardane.
- ***Acné :*** toucher 2 fois par jour les éléments non écorchés avec un coton monté, trempé dans une décoction concentrée de bardane : 150 g de racine fraîche pour un litre d'eau, bouillir 20 mn.
- ***Pour activer la repousse des cheveux :*** faire des frictions quotidiennes et des massages du cuir chevelu avec une décoction mélangée de racine de bardane 30 g et d'ortie 30 g pour un litre d'eau, bouillir 15 mn.
- ***Pour assouplir les cheveux :*** rincer les cheveux avec une infusion de 50 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante.
- ***Diabète :*** boire 3 verres par jour d'une décoction de racine de bardane, 50 g de racine fraîche pour un litre d'eau, bouillir 15 mn.
- ***Goutte :*** pour soulager des douleurs articulaires, faire des cataplasmes de feuilles fraîches écrasées de bardane et les appliquer sur les articulations douloureuses.
- ***Lithiase rénale :*** boire 3 verres par jour d'une décoction de bardane, 30 g de racine fraîche pour un litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.
- ***Prurit :*** laver plusieurs fois par jour sans rincer les parties atteintes avec une décoction de racine de bardane, 100 g de racine fraîche pour un litre d'eau, bouillir 15 mn, infuser 10 mn.
- ***Rhumatismes :*** appliquer sur l'articulation douloureuse un cataplasme très épais de feuilles de bardane cuit à l'eau.
- ***Pour provoquer la sudation :*** prendre 3 tasses par jour d'une décoction de 15 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.

(1) "Aime moi de force" qui désigne aussi d'autres plantes à fruits porteurs d'aiguillons crochus qui s'attachent aux vêtements.

BASILIC (pistou)

Ocinum basilicum

habaq - lahbaq

لَحْبَقْ - حْبَقْ

حَوْك - حَوْق - حَبَقْ كِرْماني - حبق صَعْتَري - صَعْتَر هندي - حبق نَبَطِي - حماحِم - حبق بُسْتاني

Partie utilisée : toute la plante sauf la racine.

Propriétés : antispasmodique, galactagogue, pectoral, sédatif, sternutatoire (qui fait éternuer).

Quand et comment l'utiliser

- ***Aérophagie :*** boire deux verres chauds par jour après les repas d'une infusion de basilic, 50 g de sommités fleuries et de tiges séchées pour un litre d'eau bouillante, ajouter quelques gouttes de citron.
- ***Pour augmenter la sécrétion lactée :*** boire un verre après les repas d'une infusion de basilic, 50 g pour un litre d'eau bouillante.
- ***Aphtes :*** faire des bains de bouche avec une décoction de basilic, 100 g de feuilles séchées pour un litre d'eau, bouillir 15 mn, filtrer.
- ***Asthénie :*** assaisonner les plats avec du basilic frais.
- ***Pour éternuer :*** réduire en poudre et priser des feuilles séchées de basilic
- ***Chute de cheveux :*** (pour en empêcher la chute) faire des lotions avec une infusion concentrée de feuilles fraîches de basilic, 150 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 20 min, filtrer.
- ***Crampes d'estomac, gastralgies, spasmes :*** boire après les repas une infusion de basilic, 20 g de plantes pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min.
- ***Pour éloigner les moustiques et les mouches :*** poser un pot de basilic sur la fenêtre et l'agiter de temps en temps.
- ***Météorisme :*** boire un verre, après les repas, d'une infusion de basilic, à raison de 40 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 min.
- ***Pour rééquilibrer le système nerveux :*** boire deux verres par jour d'une infusion de basilic, à raison de 40 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 min.
- ***Piqûres d'abeille et de guêpe :*** après avoir enlevé le dard de l'insecte, frotter la piqûre avec des feuilles de basilic frais.

- ***Insomnie :*** prendre un verre au coucher d'une infusion de basilic, à raison de 20 g de plantes pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 min.
- ***Spasmes :*** infuser 30 g de plantes fraîches dans un litre d'eau bouillante, infuser 10 min boire trois verres par jour.
- ***Toux spasmodiques :*** boire trois verres par jour en dehors des repas d'une infusion de basilic, à raison de 20 g de plantes pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 min.
- ***Vomissement :*** en cas de malaise, prendre un verre d'une infusion de 50 g de plante par un litre d'eau bouillante, infuser 10 min.

BELLADONE

Atropa belladonna زْبِيبْ الَّلَيْدورْ - بَلَّيْدُور - أديلْ أُوَشَّنْ* - بُورَانْجُوف
zbib ellaydour - ballaydour - bouran'jouf حشيشه الحَمْراء
adil ouwachan' *

Partie utilisée : les feuilles et les sommités fleuries.

Propriétés et toxicité : elle fait partie des solanacées mydriatiques. La feuille a des propriétés antispasmodiques, antidiarrhéiques et anhydrotiques (c'est-à-dire qui diminuent les sécrétions). Donnée seulement sur prescription médicale, elle est toxique de même que toutes les parties de la plante.
Cependant ce sont les baies qui provoquent le plus d'accidents, 2 à 3 baies rendent très gravement malade un enfant, 10 à 15 peuvent entraîner la mort d'un adulte. La toxicité est due à des alcaloides : atropine, hyoscyamine, scopolamine.

Symptômes de l'intoxication : troubles digestifs avec nausées, vomissements. Par la suite installation d'une tachycardie (battements accélérés du cœur), sécheresse de la bouche et des muqueuses en général avec difficulté de déglutition, gêne respiratoire. Troubles de la vision avec mydriase et photophobie.
Apparition en même temps d'anxiété, de vertiges, d'hébétude, délire "atropinique" avec visions étranges et terrifiantes.
Ultérieurement on peut observer un coma accompagné de dépression cardio-vasculaire.

Conduite à tenir : évacuation du toxique par vomissements provoqués ou lavage d'estomac en milieu hospitalier.
Quoi qu'il en soit cette plante est à exclure de la médecine familiale.

BIGARADIER

Citrus vulgaris - citrus aurantum var. amara لُرَنْج

el Iranj نَارَنْج - كُبَّاد - نفّاش

Parties utilisées : fleurs, feuilles et écorce du fruit.

Propriétés : antihémorragique, antiscorbutique, antispasmodique, spéritif, cholagogue, cosmétique, digestif, fébrifuge, hypnotique, sédatif, vermifuge.

Quand et comment l'utiliser

- ***Aérophagie :*** boire un verre chaud après les principaux repas d'une infusion de fleurs, 10 g pour 1 litre d'eau bouillante.
- ***Appétit :*** (pour avoir) boire un petit verre d'une liqueur de bigaradier et citronnier, laisser macérer 10 j dans l'alcool à 28°, 200 g de zeste de bigaradier et 200 g de zeste de citron non traités, écraser, passer, ajouter 1 kg de sucre, mettre en flacons bouchés.
- ***Epilepsie :*** des soins médicaux sont nécessaires, cependant nous conseillons aussi de prendre 4 tasses par jour d'une infusion de 20 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, passer.
- ***Nervosité, irritabilité :*** boire 3 verres par jour d'une infusion de feuilles de bigaradier : 20 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Soins du visage :*** (pour tonifier la peau) faire des lotions avec une infusion de 30 g de fleurs et de feuilles de bigaradier pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Sommeil :*** (pour dormir) boire le soir une infusion de 20 g de fleurs ou de feuilles de bigaradier. Pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

BOURDAINE

Rhamnus frangula
ahmiray

أَحْمِرايْ
عَوْسَج أَسْود - جَلْهَم

Partie utilisée : l'écorce. La drogue est importée, on la trouve en pharmacie et chez les "attarines".

Précautions d'emploi et toxicité : si les modalités d'emploi sont respectées, l'action laxative est inoffensive. A haute dose on observe des vomissements, des coliques, des selles sanglantes avec des lésions rénales.

A très forte dose, on observe des vertiges des convulsions, une mydriase, une syncope, des troubles hydro-electrolytiques graves et la mort peut survenir en quelques heures.

Cette plante, même utilisée à des doses thérapeutiques, doit l'être de façon discontinue ; car elle peut entraîner la maladie des laxatifs, c'est-à-dire irritations intestinales, constipation, faiblesse musculaire due à une perte importante de potassium. Cette drogue est contre indiquée chez les personnes atteintes de gastralgies, de colites, d'hémorroïdes, chez la femme enceinte et les enfants.

Propriétés : c'est une drogue qui est cholagogue, laxative, purgative et cicatrisante.

Quand et comment l'utiliser : Après ce que nous venons de dire c'est une drogue à ne prendre que sur prescription médicale. Cependant nous vous indiquons une des utilisations possibles.

- ***Constipation :*** boire le soir avant de se coucher la préparation de racine de bourdaine comme suit : décoction de 3 g d'écorce dans 150 g d'eau, bouillir 20 mn, laisser refroidir et macérer 5 à 6 heures, filtrer.

BOURRACHE

Borrago officinalis
al harraycha - al hûrricha - al harricha - tilqit ûchen *

الحَرَّيْشَه - الحُرِّيشَه - الحَرِيِّشَه - تِلْقِتْ وُوُشَّنْ*
لِسَان الثَّور - حِمْحِمْ - بُوخْرِيش

Partie utilisée : les fleurs et les feuilles (sommités fleuries).

Propriétés : adoucissante, dépurative, diurétique, laxative, sudorifique.

Les préparations doivent être bien filtrées pour éviter l'ingestion de poils qui pourraient irriter l'estomac.

Quand et comment l'utiliser

- ***Fièvre :*** pour faire baisser la fièvre, boire un verre d'une infusion de 30 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Grippe :*** boire 3 verres par jour d'une infusion de 20 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Lithiase biliaire :*** boire 2 verres par jour d'une décoction de bourrache, 40 g de sommités fleuries pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Oedème :*** boire 3 verres par jour pendant 2 semaines d'une infusion de 60 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Pour bien transpirer :*** prendre 3 verres par jour d'une infusion de 30 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Toux, bronchite :*** (pour faciliter l'expectoration) boire 3 verres par jour d'un mélange de sommités fleuries de bourrache et de buglosse à raison de 30 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

(*) Ces noms sont donnés aussi à la buglosse qui a à peu près les mêmes propriétés que la bourrache.
La bourrache pousse surtout dans la région de Senhaja, Aït Ourir et aux bords de la Méditerrannée.

BOURSE A PASTEUR (capselle)

Capsella bursa pastoris كِيسَ الرَّاعِي

kis Erra^i

C'est une plante qui doit son nom à la forme de ses fruits qui rappellent la bourse des bergers. Elle pousse partout au Maroc, au bord des routes et des chemins, aux pieds des murailles sauf dans les régions désertiques.

Partie utilisée : toute la plante, sauf les racines.

Propriétés : elle est astringente et hémostatique

Quand et comment l'utiliser

- ***Epistaxis :*** mettre dans les narines une pincée de plante séchée et moulue.
- ***Petite blessure :*** pour arrêter le saignement appliquer des compresses imbibées d'une décoction de bourse à pasteur à raison de 20 g pour un litre d'eau, bouillir 10 mn.

BRUYERE

Erica cinerea نوَّارَتْ الشَّمَال ـ خْلَنْجْ ـ لَكْوِيَّر

nûwart echamal - khlen'j - lagwiyar خَلَنْجْ ـ اليتبُرْن

Partie utilisée : les sommités fleuries.

Propriétés : c'est une plante antiseptique et sédative de l'arbre urinaire, astringente dans les diarrhées et diurétique.
S'utilise en général en décoction à raison de 50 g par litre pendant 10 mn, à boire à raison de 1 litre par jour. Cette plante doit être utilisée en cures discontinues.

Quand et comment l'utiliser

- ***Acné :*** faire des attouchements avec un coton imbibé d'huile de bruyère à raison de 2 fois par jour : l'huile de bruyère doit être préparée ainsi : laisser macérer 8 jours 100 g de fleurs fraîches dans un demi litre d'huile d'olive, conserver dans un flacon bien fermé et à l'abri de la lumière.
- ***albuminurie :*** boire dans les 24 heures une décoction de bruyère, 40 g pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.
- ***Bain tonique musculaire :*** 100 g pour un litre d'eau, faire une décoction de 10 mn. Passer et verser dans l'eau du bain.
  Suivre les règles d'usage.
- ***Cystite :*** boire en 24 heures une décoction de 40 g de bruyère pour un litre d'eau, bouillir et réduire au tiers.
- ***Diarrhée :*** boire en un jour une infusion de 30 g de bruyère pour un litre d'eau bouillante, bouillir 2 mn, infuser 10 mn.
- ***Enurésie :*** boire en deux jours et de préférence dans la matinée une décoction de 50 g de bruyère pour 1 litre d'eau, bouillir jusqu'à réduire à trois quart de litre.
- ***Néphrite :*** boire dans la journée une décoction de 30 g de bruyère pour un litre d'eau, bouillir 15 mn, 4 verres par jour.
- ***Rhumatisme :*** faire des massages avec l'huile de bruyère préparée comme vu précédemment (acné).
  Prendre un bain avec une infusion du mélange suivant : bruyère, chiendent, lavande, 30 g de chaque, infuser pendant plusieurs heures verser dans le bain après filtrage.
  Suivre les précautions d'usage.

BRYONE †

Bryonia dioica

fachira - kerma l'bayda - dalya l'bayda - talmûmit *

فَشِرَ - كَرْمَه البَيْضَه - دَلْيَه البَيْضَة - تَلْمُومِيت*
عِنَب الحيَّه - عِنَب الحَيَّات - جَرْمُوعه

Partie utilisée : la racine.

Précautions d'emploi et intoxication : c'est un purgatif drastique et dangereux, les baies peuvent entraîner la mort : 15 baies sont mortelles pour l'enfant, 40 pour un adulte.

L'intoxication par les baies de la bryone donne les symptômes suivants : vomissements, diarrhées cholériformes et sanglantes, vertiges, crampes et convulsions tétaniques.

A forte dose on note des troubles rénaux, une hypothermie, une chute de la pression artérielle, une diminution de la fréquence respiratoire, une diminution de l'excitabilité et du rythme cardiaque et la mort peut survenir à la suite d'un oedème aigu du poumon.

Donc l'emploi de cette plante n'est pas dépourvu de danger.

BUGLOSSE (fausse bourrache)

Anchusa officinalis الحَرِّيشَه - الحُرِّيشه - الحْرِّشَه

al Harraycha - al hûrricha - al harricha ساق الحمام -

لِسان الثَّورَ

Nous voyons ici que ces mêmes noms vernaculaires s'appliquent aussi à la bourrache qui a d'ailleurs les mêmes propriétés que la buglosse.

Cependant contrairement à la bourrache, la buglosse croît partout mais ne s'adapte pas en altitude.

Parties utilisés : sommités fleuries.

Quand et Comment l'utiliser

- ***Pour augmenter la diurèse :*** boire 3 verres par jour loin des repas d'une décoction de 30 g de sommités fleuries de buglosse pour un litre d'eau, bouillir 10 mn.
- ***Grippe :*** (même préparation que pour la diurèse).
- ***Toux, bronchite :*** pour faciliter l'expectoration (même préparation que pour la grippe).
- ***Néphrite :*** boire durant la journée 3 verres par jour d'une infusion de buglosse, 20 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

BUIS

Buxus sempervirens :
al bakkes

البَكَّسْ
بَقْس - بَقْسِيس

Parties utilisées : écorce de la racine et feuilles.
Précautions d'emploi, toxicité : à forte dose le buis provoque des intoxications caractérisées par des vomissements et diarrhées, vertiges et tremblements. Des contractions tétaniques voir une paralysie spinale peuvent apparaître.
Donc c'est une plante à utiliser avec parcimonie.

Propriétés : le buis est cependant reconnu comme ayant des propriétés cholérétiques, dépuratives, fébrifuges, laxatives et sudorifiques.
S'utilise en général en décoction à raison de 30 g par litre, 4 à 5 tasses par jour.

Quant et comment l'utiliser

Pour empêcher la chute des cheveux : faire des lotions avec une macération mélangée de buis, 60 g de feuilles fraîches hachées, et de romarin, 60 g de plantes, laisser macérer 15 jours dans de l'alcool à 60°. Remuer de temps en temps, passer. Se frictionner 2 fois par jour.

CACTUS (figuier de barbarie)

Ficus opuntia
han'dya - karmûs en'sara - aqnari *
azza^boul - igûrrane erroumi * - taqannart *

هَنْدِيَّه ـ كَرْمُوس النّصارى ـ الهَنْدِي ـ الزَّعْبُول ـ إكُرّان الرُّومي* ـ أقَنّر ـ تقنّرت*
صُبَيّر ـ صُبارى ـ صَبّار ـ تين الهند

Parties utilisées : les fleurs.
Ce grand cactus du Mexique, fut introduit par les Espagnols au Maroc au XVIe siècle. Depuis il est cultivé et naturalisé.
Les fruits très astringents arrêtent coliques et diarrhées, sauf que l'abus de ces fruits a entraîné quelques accidents.
Les fruits ont été utilisés par les juifs du Maroc pour fabriquer la "mahia".
Les fleurs en infusion ou mieux, ingérées en poudre à raison de 1 à 3 g sont antidiarrhéiques et sont dénudées de toute toxicité.

CALAMENT

Calamintha officinalis - satureia calamintha
al man'ta

المَانْتَه
حبق بَرّي

Parties utilisées : Plante entière sauf la racine.
Propriétés : Antispasmodique, stomachique, tonique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Aérophagie, spasmes :*** boire après les repas un verre d'une infusion de 30 g de calament pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Digestion lourde :*** boire après chacun des 2 repas un verre d'une infusion de 50 g de plante séchée pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Pour avoir du tonus :*** boire un verre par jour d'une infusion de calament à raison de 20 g de plante pour un litre d'eau, infuser 10 mn.
- ***Hoquet :*** boire une infusion de 5 g de calament, infuser 15 mn, boire immédiatement.

CANELLE

Cinnamomun zeylanicum
al qarfa

القرفه
دارْ صِيني ـ قِرْفَه سَيلَانِّيه

Parties utilisées : Ecorce. Elle est importée.

Propriétés : la cannelle est astringente, stimulante, stomachique et bien entendu un aromate fort apprécié et assez utilisé dans la cuisine marocaine pour ces propriétés.

CAPILLAIRE

Adiantum capillus veneris
qazbûr al bir

قَزْبُور البِير
برسيان ـ شعر الكلاب ـ جُعْدَه القِنا ـ ضَغائِر الجنّ
كُزبرة البير ـ شعر الجبَّار ـ شعر الأرض ـ شعر الجنّ ـ شعر الحزير
بقله البرّ ـ لحية الحمار ـ شَعْر الغُول ـ السَّاق الأسود ـ الصّاق الوصيف
ساق الأكحل

Parties utilisées : la fronde.
Cette plante croît dans les entrées des grottes, sur les rochers humides, les rebords des puits.

Propriétés : c'est un béchique, diurétique emménagogue, émollient.

Elle s'utilise en infusion à raison de 20 à 30 g par litre d'eau bouillante.

Quand et comment l'utiliser

- ***Angine :*** faire des gargarismes avec une décoction de 100 g de capillaire pour un litre d'eau, bouillir 30 mn, filtrer soigneusement, sucrer avec du miel. Cette quantité est à utiliser pour la journée.
- ***Bronchite, toux :*** prendre un verre 3 fois par jour d'une infusion de 30 g de capillaire pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Contre les pellicules***: faire des lotions avec une décoction de capillaire, en faisant bouillir 100 g de plante pendant 30 mn, dans un litre d'eau, filtrer.

CAPRIER

Capparis spinosa

kabbar - al kabbar - al Kûbbar - taylûlût *

كَبَّار - الكَبَّار - الكبّار - تَيْلُلُتْ*

كبر - قبّار - قَبَر - لَصَف - أصَف - رَصَف - نَصَف - سَلَب - تُفَّاحة الغُراب - وَرْد الجبل

Partie utilisée : boutons floraux (ou câpres).

Propriétés : les câpres sont antispasmodiques, apéritifs, diurétiques et toniques. Ils sont confits dans du vinaigre.
On peut les utiliser pour compléter des nourritures salées ou grasses, des olives, de la viande salée et du poisson. C'est une plante très riche en vitamine C.

CARDAMOME

Elettaria repens - elettaria cardamomum قَعْقُلَّه

qa^qûlla

هَال - هَيْل بُوًّا - هال بُوًّا - قَرْدَمَانا - قَاقُله صِغار

قَاقُلَه صغيرَة - حبّ الهال - حبّهان - شُوشامير

Partie utilisée : les graines. Cette drogue est importée de Ceylan et des Indes.

Propriétés : Elle a des propriétés digestives et est assez utilisée dans la cuisine marocaine et dans le café.

Quand et comment l'utiliser

Faire infuser des graines écrasées d'une gousse dans une tasse d'eau bouillante et en prendre une cuillerée à soupe après les repas.

- ***Aphrodisiaque :*** prendre 10 gouttes d'une teinture deux fois par jour que vous ferez préparer par votre pharmacien.

CAROUBIER

Ceratonia siliqua خَرُّوب ـ الخَرُّوب ـ تِقدَ* ـ تَسْلِرْوا*

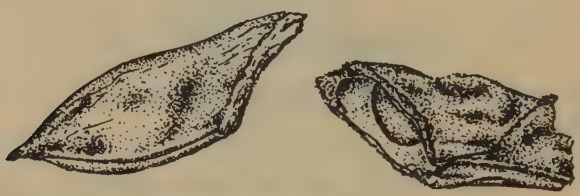
kharrûb - al kharrûb - tiqida * - tslirwa * خرنوب ـ قراطيا

Partie utilisée : La pulpe du fruit (la farine de pulpe sèche).

Propriétés : C'est un excellent absorbant des toxines intestinales et c'est pour cette raison qu'il est utilisé et à juste titre comme antidiarrhéique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Contre la diarrhée*** : il faut manger pendant quelques jours de la pulpe de caroube.
- ***Contre l'obésité*** : pour diminuer l'apport alimentaire, ajouter dans l'alimentation de la poudre de caroube (qui joue le rôle d'un agent de remplissage).



CARTHAME (safran batard)

Carthamus tinctorius

ˆusfur (pétales) عُصْفُرْ

قُرطُمُ ـ قِرطَم ـ شُوران ـ مُرّيق ـ بَهْرَم ـ بَهْرَمان ـ بَهْرَن ـ بَهْران

إخْريض ـ إخْرِيضَه ـ خَرِّيع ـ الشّيخ ـ شجرة الشّيوخ ـ نقَد ـ نِقَد ـ نُقَد

Les graines sont purgatives, à ne pas utiliser, car elles provoquent une purgation assez forte. Cependant les filaments (pétales de fleurs) ont servi ou servent parfois pour falsifier le safran.

CARVI

Carum carvi

al karwia - tiqirû *

الكَرْوِيَّة - تِقِرُ*

كَرَوَيَا - كَرَوِياء - كَرْوِيا - كَرْه - كَرْوِيه - كمُّون أرمَني - تِقْرِد

Partie utilisée : les fruits mûrs.

Propriétés : carminatif, digestif, emménagogue, galctagogue.

Quand et comment l'utiliser

- ***Aérophagie*** : boire une tasse après les repas d'une infusion de 30 g de carvi pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 min et y ajouter un zeste de citron.
  On peut aussi prendre une infusion avec 30 g d'un mélange à parties égales de carvi, cumin, graines de coriandre, fenouil, ache ; infuser 10 mn et y ajouter un zeste de citron.
- ***Digestion lourde*** : boire chaude après les repas une infusion de 10 g de carvi, pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
  On peut aussi mélanger les graines de carvi 5 g, cumin 5 g, anis 5 g, en faire une infusion pour 1 litre d'eau chaude, pendant 10 mn, à boire après les repas.
- ***Pour augmenter la sécrétion lactée*** : ajouter à l'alimentation des graines de carvi.
- ***Règles insuffisantes ou difficiles*** : prendre une semaine avant la date prévue des règles, 2 verres par jour d'une infusion de 15 g de graines de carvi pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

CENTAURÉE (petite)

Erythraea centaurium

gasset ḥayya - dwa moulayˆli - mraret laḥnach

ithim * - itim *

تَصَّتْ حيّه - دْوَا مُولَيْ عْلي - مْرَرْت لَحْنَاش

Partie utilisée : sommités fleuries.

C'est une plante qui pousse dans le Rif. Elle est amère et dans le mode

de pensée populaire le pas est vite franchi pour conclure que c'est une plante antidiabétique. Il n'en n'est rien.

Propriétés : apéritive, carminative, cholérétique, dépurative, fébrifuge, stomachique, tonique, vermifuge.
Elle s'utilise en infusion à raison de 10 g par litre.

Quand et comment l'utiliser

- ***Pour ouvrir l'appétit*** : préparer un vin comme suit : infuser 60 g de sommités fleuries dans un litre de vin bouillant, infuser 30 mn, passer, conserver dans des flacons bien bouchés, à consommer à raison d'un verre avant chaque repas.
- ***Pour arrêter la chute de cheveux*** : faire des lotions avec une décoction de 50 g de sommités fleuries de petites centaurée pour un litre d'eau bouillir 10 mn, passer.
- ***Diarrhée*** : boire 3 verres par jour d'une infusion de petite centaurée, 40 g de sommités fleuries pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Fièvre :*** boire 2 verres par jour d'une infusion de 20 g de sommités fleuries pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

CERISIER

Cesarus vulgaris
ḥab lamlûk

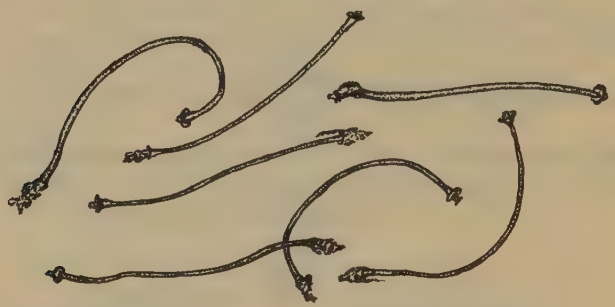
حبّ لَمْلُوك
قراسيا ـ قراسيه ـ جراسيا ـ كَرَز

Partie utilisée : pédoncules ou queues.

Propriétés : dépuratif, diurétique, laxatif, rafraîchissante. Les queues de cerises s'utilisent en décoction à raison de 30 g par litre d'eau pendant 20 mn.

Quand et comment l'utiliser

- ***Cellulite*** : prendre 2 verres par jour d'une décoction mélangée de 20 g de chiendent (rhizomes) et 20 g de queues de cerises séchées pour un litre d'eau, bouillir 10 mn.
- ***Cystite*** : boire un demi litre par jour d'une infusion de queues de cerises à raison de 8 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Pour augmenter la diurèse*** : boire 2 verres par jour d'une décoction de 45 g de queues de cerises pour un litre d'eau, bouillir 10 mn.



CHANVRE INDIEN †

cannabis sativa
al kif - qannab - ithim*.

الكيف ـ القَنَّبْ ـ إِثْمْ*
قُنَّب ـ بَنْج ـ قنَّب هِندي ـ حَشيشه

Partie utilisée : sommités fleuries.

Emplois : C'est un analgésique et un stupéfiant. Aussi son emploi est interdit par les conventions internationales.

Les différentes formes de chanvre indien fumées ou ingérées sont le hashich, kif, marijuana, chira, etc... Elles font l'objet de trafic clandestin sévèrement réprimé. C'est un véritable fléau.
Ici nous rappellerons quelques symptômes dus à l'intoxication par le kif ; Les effets en sont variables, suivant la préparation et le modèle d'utilisation.
Dans la première phase on observe une excitation générale avec possibilité d'hallucinations ou de phénomènes de dédoublement de la personnalité et une perte des notions de temps et d'espace. Puis survient une phase de sommeil. La chronicité de son usage aboutit à un affaiblissement physique et intellectuel et il est parmi les stupéfiants incapacitants.

CHARDON A GLUE †

Atractylis gummifera

addad - aḥaqyoun* الدَّاد ـ أحَقْيُونْ* ـ أدَّاد ـ تِفْرُوَ*

ثُغام ـ أسد الأرض ـ الوحيد ـ شوك العِلْك ـ شُوكه العلك

Cette plante se rencontre dans toutes les régions du Maroc sauf dans les zones désertiques et l'Anti-Atlas. On la trouve dans les montagnes. Très connue pour sa toxicité chez les enfants et les animaux (confusion avec les récéptacles de l'artichaut sauvage "guernina" ou (scolymus hispanicus)

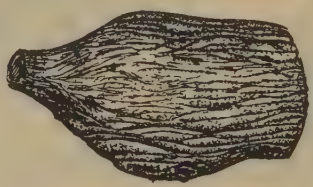
Partie utilisée : la racine.

Elle est utilisée comme poison à but criminel. Nous avons tenu à en parler ici car les intoxications par addad sont assez fréquentes.

Symptômes de l'intoxication : la glycémie d'abord élevée s'effondre ensuite à 0,40 et moins. En même temps une hypertension s'installe avec tendance au collapsus. Ces troubles sont parfois accompagnés d'œdème cérébral et de crise convulsive. La mort peut survenir par arrêt respiratoire.

Conduite à tenir : hospitalisation d'urgence. Surveillance hépatique ultérieure car toute intoxication même non dramatique laisse longtemps des séquelles en raison de l'action profonde de l'atractyloside au niveau du foie.

N.B. : Pour plus de détails, voir notre article dans "Maroc Pharmacie", n° 1.



CHARDON MARIE

Cardinus marianus

chûk laḥmar - chûk azzerwal - tûgûl aryul*

شوك لَحْمَار ـ شُوك الزَّرْوال ـ تُكَل أغْيُول*

عَكُوب ـ شوك الدِّمَن ـ شوك الجمال ـ خُرفيش الجمال

Partie utilisée : les semences, feuilles et racines.
C'est une plante très connue au Maroc. Elle pousse partout, au bord des routes et dans les terres abandonnées.

Propriétés : c'est un cholagogue, cholérétique, hypertenseur, tonique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Pour ouvrir l'appétit*** : préparer un vin avec une infusion de 30 g de feuilles et de racines mélangées dans un litre de vin rouge bouillant, passer, laisser refroidir, un verre avant chaque repas.
- ***Hémorroïdes*** : boire 2 verres par jour d'une décoction de 20 g de graines écrasées de chardon marie pour un litre d'eau, bouillir 10 mn. (préparer par verre).
- ***Hypotension (pour faire monter la tension)*** : prendre 20 mn avant les 2 repas à raison de 1 g de poudre par jour de graines pulvérisées de chardon marie.
- ***Mal des transports*** : boire une décoction de graines de chardon marie à raison de 1 g pour un verre d'eau, bouillir 10 mn. A boire une fois par jour, la semaine précédent le départ.

CHÊNE

Quercus robur
chajret el ballout - tassaft*

شجرة البلوط ـ تسفت

Partie utilisée : écorce des jeunes rameaux, feuilles, glands.

Propriétés : antiseptique, astringent, fébrifuge, tonique (éviter les contacts avec les récipients en fer, le sel de cuisine).

Quand et comment l'utiliser

- ***Angine*** : faire des gargarismes avec une décoction de 20 g d'écorce de jeunes rameaux pour un litre d'eau, bouillir 5 mn.
- ***Bain de pieds déodorant*** : tremper les pieds dans une décoction d'écorce de chêne.
- ***Contre les pellicules*** : faire des lotions avec des décoctions de feuilles de chêne, 30 g pour 1 litre d'eau, bouillir 20 mn, sans couvrir.
- ***Saignement de nez*** : mettre dans la narine une pincée de poudre d'écorce de chêne (*)
- ***Hémorroïdes*** : faire un bain de siège avec une décoction de 80 g d'écorce de chêne pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer.
  Les glands absorbés en grande quantité entraînent un retard de la digestion avec des nausées, des douleurs abdominales et des céphalées. Ces effets son dus probablement à la forte teneur en tanin qui bloque les enzymes de la digestion et la retarde gravement.

(*) Ne pas utiliser souvent car il a été démontré récemment que les tanins, dont est particulièrement riche le chêne, pourraient être incriminés dans des cas de cancer de la cloison nasale chez les menuisiers.

CHEVREFEUILLE DES BOIS

Lonicera periclymenum

Irifi* - bousrûrûd* - qab n'igayzen'*

Lqab n'igayzen'* - tichki* - tûgûl argane*

إرِفِ* - بُسْرُرُدْ* - قَبْ نْإكَيْزَنْ* - لْقَبْ نْإكَيْزَنْ* - تِشْكِ* - تُكَل - أرْكَن *

Partie utilisée : feuilles et fleurs.

Cette plante grimpante est très connue dans les forêts fraîches du Moyen Atlas Central et du Haut Atlas. Elles donnent de belles fleurs très odorantes. (Ifrane et régions, Imouzzer du Kandar, vallée de l'Ourika, Ouirgane etc...)

Propriétés : antiseptique, astringent, détersif, diurétique, sudorifique.

Précautions d'emploi et toxicité : les fruits qui sont de petites baies murissent en été. Ils sont très toxiques. Les substances responsables de cette toxicité sont inconnues.

L'intoxication se manifeste ainsi :

– Vomissements et diarrhées violentes, parfois sanglantes.

– Sueurs abondantes, larmoiements et congestion du visage avec mydriase.

– Secousses musculaires

– Tachycardie puis arythmie

– De la somnolence suivie parfois de coma ainsi que l'issue fatale ont été signalés.

Conduite à tenir : évacuer le toxique par des vomissements provoqués. Une hospitalisation est nécessaire. Il faut surveiller les enfants qui sont tentés par les belles petites baies lors de promenades dans ces régions.

Quand et comment l'utiliser

- ***Pour calmer les douleurs pendant l'accouchement.***
  Prendre toutes les 4 heures, une infusion de 10 g de feuilles séchées pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Angine*** : faire des gargarismes avec une décoction de 20 g de feuilles séchées, bouillir 10 mn.
- ***Toux avec spasmes*** : Prendre 3 verres par jour, loin des repas, une infusion de 5 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.

CHICORÉE SAUVAGE

Cichorium intybus

شلاظه - هَنْدَبَه - بُوعَكّادْ - تِفَاف

chlada - hen'daba - bou^aggad - tifaf*

هِنْدباء برّي - خس برّي

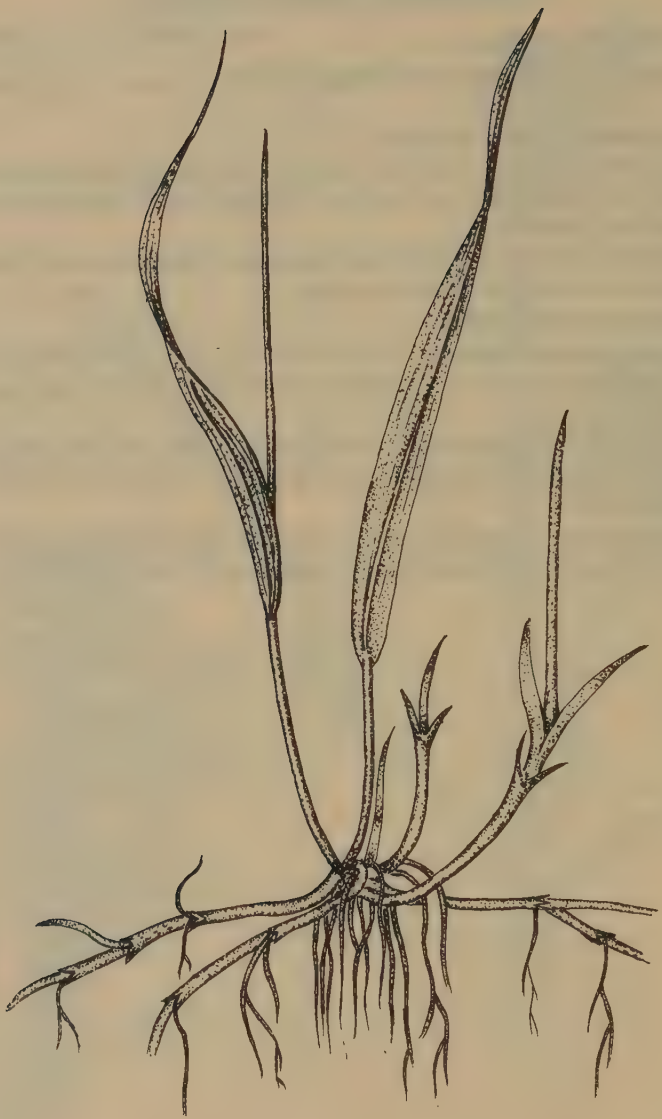
Partie utilisée : feuilles et racines.

Cette plante croît aux bords des routes dans les plaines. Elle est en fleur en mars-juin (aux bords de l'autoroute Casablanca-Rabat surtout aux environs de Bouznika).

Propriétés : apéritive, cholagogue, cholérétique, dépurative, diurétique, fébrifuge, laxative, stomachique, tonique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Pour augmenter l'appétit*** : boire 2 verres par jour d'une infusion de 20 g de feuilles séchées de chicorée sauvage pour un litre d'eau bouillante.
- ***Diabète*** : remplacer le café du matin par une infusion de chicorée sauvage, 40 g de racine séchée et torréfiée pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Ictère*** : (jaunisse, hépatite virale) : boire 2 verres par jour d'une décoction de 30 g de racine pour un litre d'eau, bouillir 2 mn, infuser 2 mn.



CHIENDENT

Agropyrum repens نْجَمْ - أفَارْ*

njem - afar* نِيل - نجيل - نجم - نجيز - الوشيج - عِكْرِش - عرق النَّجِيل

Partie utilisée : rhizome.

Propriétés : adoucissant, dépuratif, diurétique, émollient.

Quand et comment l'utiliser

- ***Cellulite*** : boire 2 verres par jour d'une décoction mélangée de 20 g de chiendent et 20 g de queues de cerises séchées pour un litre d'eau. Bouillir 10 mn.
- ***Constipation*** : boire 3 à 4 verres par jour de la décoction suivante : 30 g de rhizome de chiendent frais dans un peu d'eau, bouillir rapidement, changer l'eau, faire bouillir 15 mn dans un récipient non couvert, ajouter 10 g de réglisse, filtrer.
- ***Cystite - Ictère - Lithiase rénale, biliaire*** : boire plusieurs verres par jour d'une décoction de chiendent : 30 g de rhizome pour 100 cl d'eau, bouillir 2 mn, jeter l'eau, piler le rhizome et le mettre dans un litre d'eau froide, bouillir 10 mn, sucrer à la réglisse.

GRANDE CIGUË †

Conium maculatum

chawkarane - chûkarane شَوْكران ـ شُكَران

شوكرّان ـ صَرْو ـ دُرَسْت ـ طَخْماء ـ مُريحه

Ce nom est donné aussi à la jusquiame (Sikrane, benj).

Partie utilisée : feuilles et fruits.

La ciguë faisait partie du mélange donné aux condamnés à mort chez les grecs. C'est ainsi que Socrate est mort.

Propriétés : le fruit à faible dose est analgésique. Il fait partie des substances vénéneuses.

Précautions d'emploi et toxicité : les feuilles peuvent être confondues avec celles du persil et les graines avec celles de l'anis. Les oiseaux seraient insensibles à leur toxicité mais en accumulent les principes toxiques (la conine) dans leur chair qui devient dangereuse pour la consommation.

L'intoxication par la ciguë donne les symptômes suivants :

Ils sont neuromusculaires : vertiges et éblouissements, maux de tête, salivation exagérée, pâleur de la face avec yeux exorbités, mydriase, tremblements musculaires suivis de paraplégie. De la dyspnée a été également signalée, précédant la mort par asphyxie due à la paralysie du diaphragme.

Conduite à tenir : hospitalisation d'urgence avec administration d'antidotes des alcaloïdes et des stimulants.

COLCHIQUE †

Colchicum autumnale
bûchrika

بُوشْرِك
سُورَنجان ـ قعطَلة ـ خَيَل ـ حافِر المُهْر ـ عَكْنَه
لَعْبه بربريّه ـ سَوْسَن أرجواني ـ عشبه القلب

Partie utilisée : graines et bulbe.

Propriétés : on en extrait de la colchicine, qui entre dans la préparation de certains produits antigoutteux – à ne prendre que sur avis médical.

Précautions d'emploi et toxicité : les fleurs en automne et les graines en été provoquent des intoxications dont les symptômes sont les suivants :
– Irritation des voies digestives avec impression de soif intense et salivation exagérée, diarrhées parfois sanglantes et vomissements, vives douleurs viscérales et météorisme, constriction laryngo-pharyngée.
– Troubles cardiovasculaires avec hypotension.
– Troubles nerveux tel que paralysie et paresthésies.
– Troubles respiratoires avec cyanose et mort par asphyxie, survenant 1 à 2 jours, voire même 10 jours après l'intoxication.
– Une anorexie peut persister après la guérison.

Conduite à tenir : évacuation du toxique par vomissements provoqués et hospitalisation d'urgence pour un lavage d'estomac et traitements.

COLOQUINTE †

Citrullus colocynthis

ḥdej - al hanḍal - taferzist* - aferziz* - taferzizt* - tiferzizt*

حْدَج - الحنضل - تَفَرْزِسْت* - أفَرْزِزْ* - تَفَرْزِزْتْ* - تِفْرزِزْتْ*
حُدْج - حاج - صِراء - عنب الحيَّه - مرارة الصّحاري - مرّ الصّحاري - حَنْظَل - شَسْبري - الخُطْبان - حَنظل نبطي - ليفه - لُوَيْفه - الصاب - القُهْقُر - اليَهْبَر - بَشْبَش

Partie utilisée : pulpe du fruit.

En général ce purgatif bien connu n'est généralement jamais ingéré. Il est préconisé en médecine traditionnelle marocaine contre la tuberculose, la syphilis ou les rhumatismes de la manière suivante :

"Le malade devra rechercher un fruit de coloquinte, le mettre à chauffer dans le foyer d'un forgeron jusqu'à ce qui'il éclate ; ensuite il l'ouvrira, il prendra une graine dans sa bouche et posera le talon du côté où il souffre dans le fruit brûlant. Il recommencera jusqu'à ce que la graine dans sa bouche ait perdu toute saveur ; alors il la crachera loin de lui et le mal s'en ira avec la graine de coloquinte !"

Il faut voir là un acte de transfert, le passant qui marchera sur la graine devant absorber le mal ; mais les propriétés curatives réelles de la coloquinte sont oubliées.

Cependant pour éloigner les mites et les moustiques on fera une décoction avec des graines et de la pulpe de coloquinte séchée à raison de 100 g pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes, laver le sol et les rebords des fenêtres avec cette décoction.

COQUELICOT

Papaver rhoes

benna^mane - bella^mane - talûdat* - tamayt* - tawsi-san't*

بَن. نَعْمَان ـ بَلَّعْمان ـ تَلُدَات* ـ تَمَيْتْ* ـ تَوْسِسَنْتْ*

خشخاش مَنْثُور ـ خشخاش بُسْتاني ـ خسخاش مصري ـ خشخاش أبيض ـ رمال السعال

Partie utilisée : pétales.

C'est une plante qui pousse partout au Maroc, mais elle devient rare dans les régions de grande culture (Gharb, Doukkala, Chaouia...). Cette plante tend à disparaître à cause de l'emploi excessif d'herbicides sélectifs employés très souvent à tort et à travers.

Précautions d'emploi et toxicité : Il faut respecter les doses indiquées car à haute dose, le coquelicot peut devenir toxique en entraînant de la somnolence et des hallucinations. Les pétales de coquelicot s'utilisent en général à la dose de 15 g par litre et en infusion.

Propriétés : adoucissant, antispasmodique, émollient, hypnotique, pectoral, sédatif, sudorifique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Bronchite*** : boire 3 verres par jour d'une infusion du mélange suivant : capillaire, coquelicot pétales, marrube et de fleur de bouillon blanc, 5 g de chaque pour un litre d'eau bouillante.
- ***Coliques*** : boire un verre d'une infusion de 20 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, passer immédiatement sans laisser infuser.
- ***Sommeil*** : boire un verre au coucher d'une infusion de pétales de coquelicot, 15 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante ou bien une cuillerée à café de pétales broyés dans un verre d'eau (pour un enfant une cuillerée à café de cette infusion).
- ***Bain calmant*** : verser une infusion de coquelicot dans un bain, à prendre avant de se coucher, 100 g de pétales pour un litre d'eau.

CORIANDRE

Coriandrum sativum
al qazbûr - al qasbûr

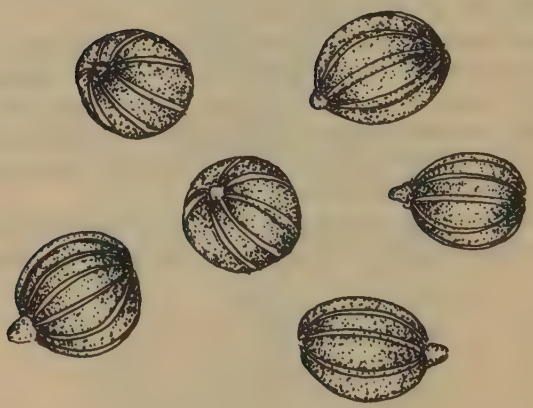
القَزْبُور ـ القَسْبُور
كُسْبَرَه ـ كُزبُرَه ـ كُسْفَره

Partie utilisée : fruits et plante entière sans les racines sont d'un usage courant au Maroc, tant en cuisine qu'en médecine familiale.

Propriétés : antiseptique, antispasmodique, carminative, excitante, stimulante, vulnéraire.

Quand et comment l'utiliser

- ***Aérophagie, digestion lourde, fatigue*** : boire chaude après les principaux repas une infusion de 40 g de fruits de coriandre par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Douleurs en général, grippe*** : boire un verre d'une infusion de 30 g de fruits de coriandre pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Météorisme*** : boire un verre après les repas d'une infusion mélangée avec 30 g de chaque suivant son goût : ache, anis vert, carvi, coriandre, cumin, fenouil pour un litre d'eau bouillante en lui ajoutant un zeste de citron.



CRESSON ALENOIS

Lepidium sativum
hab er'chad

حَبّ الرَّشَاد
خَامِشَه - رشاد بّري - عصاب - عَصِيب

Partie utilisée : feuilles.
Au Maroc on trouve chez les attarines des graines de cresson qui jouissent d'une grande réputation comme stimulantes de l'appétit et de la croissance.
Les graines, semées dans les jardins, donneraient du cresson qui serait utilisé avec beaucoup plus d'avantages que les graines car très riche en vitamine C.
Cependant l'abus de cresson peut provoquer des cystites.

Propriétés : antiscorbutique, dépuratif, stimulant.

Quand et comment l'utiliser

- ***Pour stimuler l'appétit, pour les convalescences,*** manger du cresson alénois en salade assaisonnée avec du citron, huile, sel et poivre.
- ***Pour nettoyer la peau*** : préparer un jus frais de cresson alénois et lotioner la peau du visage avec un coton.

CUBEBE

Piper cubeba
kabbaba - ḥab la^urûs

كَبَّابَه - حبّ العَرُوس
فَلَنْج - فَلَنْجَه

Partie utilisée : Graines. Elles seraient antiseptiques et bien entendu c'est un condiment.

CUMIN

Cuminum cyminum الكَامُون ـ الكَمُّون ـ كَمُّون

al kamûne - al kammûne - kammûne سَنَّوْت ـ سِنّوت ـ كمون أبيض

Partie utilisée : le fruit, cultivé dans le sud du Maroc.

Propriétés : carminatif, digestif, galactagogue, sudorifique, stimulant, le cumin s'emploie en général en décoction à raison de 1 cuillère à café par tasse d'eau bouillante pendant 10 mn.

Quand et comment l'utiliser

- ***Pour augmenter la lactation*** : ajouter dans l'alimentation du cumin.
- ***Digestion lente, aérophagie, colites*** : boire un verre après chacun des 2 repas d'une décoction de 30 g de graines par litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.
- ***Météorisme*** : boire un verre après les repas d'une infusion faite avec le mélange suivant : 30 g d'ache, anis, carvi, coriandre, cumin, fenouil en lui ajoutant un zeste de citron.

CURCUMA

curcuma xanthorrhiza

al kharqûm

الخَرْقُوم

كُرْكُم - كُرْكُب - عَقِيد هندي - هُرد - هَرَد - أصابع صُفْر - شجرة الكفّ

Partie utilisée : Ce sont les rhizomes qui sont importés des Antilles, d'Amérique Centrale de Malaisie ou de Java.
En plus de son utilisation comme condiment, le curcuma aurait des vertus bactéricides et on en fait des infusions pour tonifier les voies biliaires.

CYPRES

Cupressus sempervirens

sibri - sarû - sarwal - sarw - azal* - arella* - tayda*

السِّيبْري ـ سَارُوا ـ سَرْوَال ـ سَرْو ـ أزل* ـ أرلّ* ـ تَيْدَ*

شَجَرَة الحيّات ـ سرْوَل

Partie utilisée : C'est la noix de cyprès cueillie avant maturité et séchée.

Propriétés : antidiarrhéique, antiseptique, antispasmodique, cicatrisant, vasoconstricteur.

Quand et comment l'utiliser

- ***Circulation du sang (pour activer)*** : boire 2 verres froids par jour entre les repas une décoction de 20 g de noix de cyprès fraîches écrasées dans un litre d'eau chaude, faire bouillir 15 mn.
- ***Enurésie*** : prendre 10 gouttes le soir d'une teinture de cyprès à faire préparer en pharmacie.
- ***Hémorroïdes*** : boire 2 verres par jour d'une décoction de 15 g de noix de cyprès écrasées pour un litre d'eau, bouillir 15 mn.
- ***Varices*** : faire des bains de jambes avec une décoction de 50 g de noix de cyprès écrasées pour un litre d'eau, laisser refroidir.

DATURA †

Datura stramonium

chdeq ej'mel - mûchwika - al ghita - tabûrziguen't* - tabûrzigt* - tabûrzit*

شْدَقْ جْمَل - مُوشْوِيكَة - الغِيطَة - تَبُرْزِكَنت* - تَبُرْزِكَت* - تبُرزِزْت *

Partie utilisée : les feuilles.

Propriétés : le datura jouit d'une large réputation au Maroc : en tant que drogue ou en tant que poison mortel. Toujours est-il que c'est une plante qui mérite beaucoup d'attention puisqu'elle a des propriétés antiasthmatiques et sédatives dues surtout à la fumée. On en confectionne en effet des cigarettes qu'on trouve en pharmacies.

On l'utilise aussi comme antispasmodique et sédatif du système nerveux contre les névralgies, les coliques, les spasmes utérins, contre la transpiration excessive et la maladie de Parkinson. Cependant c'est une plante vénéneuse, dont l'utilisation est confiée exclusivement à des mains qualifiées et ne doit pas entrer dans l'usage domestique.

La dose thérapeutique frôle souvent la dose toxique.

EGLANTIER

Rosa canina
fruits : cynorrhodon
tighfart* - tiḥfert * - tigûrma*

تغفرت* - تكرم* - تغفرت*

Partie utilisée : fruits et fleurs.

Propriétés : les fleurs sont toniques, laxatives et antiseptiques ; les fruits très riches en vitamine C (cinq fois plus que le citron) sont astringents, antianémiques et dépuratifs. On les emploie pour soigner les diarrhées, les hémorragies, l'avitaminose et l'asthénie.

Quand et comment l'utiliser

- ***Fatigue*** : verser un litre d'eau bouillante sur 50 g de cynorrhodons desséchés et laisser infuser pendant une 1/2 heure. Filtrer et prendre plusieurs verres par jour comme fortifiant.
- ***Brûlures superficielles*** : faire des compresses imprégnées avec une infusion de 50 g de fleur et de fruits d'églantier pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, bien filtrer.
- ***Constipation*** : laisser infuser pendant 10 mn, une cuillerée à café de fleurs desséchées dans un verre d'eau bouillante, prendre 3 à 4 verres par jour.
- ***Lithiase rénale*** : boire 3 verres par jour d'une décoction de 40 cynorrhodons pour un litre d'eau, bouillir 3 mn, passer.
- ***Yeux rouges et fatigués*** : verser 1/2 litre d'eau bouillante sur 2 cuillerées de pétales séchées et broyées, laisser reposer. Filtrer, faire des compresses sur les yeux.

EUCALYPTUS

Eucalyptus globulus
kalliṭû - kalitous.

كَلِّيطُوا - كَلِيتُوس
كافور

Partie utilisée : les feuilles.
L'eucalyptus est un arbre importé d'Australie. Il a été planté dans les environs de Tanger vers 1890. La forêt de Sidi Yahia du Gharb qui réunit une centaine d'espèces a été plantée vers 1919.

Propriétés : l'eucalyptus est un antiseptique et un antispasmodique des voies respiratoires. On utilise les feuilles en infusion, en inhalation, fumigation et sous forme de cigarettes.

Quand et comment l'utiliser

- ***Asthme*** : fumer des cigarettes de feuilles séchées et broyées d'eucalyptus (ou mieux encore en pipe).
- ***Bain antibronchite*** : prendre un bain en faisant une infusion de 500 g de feuilles d'eucalyptus dans 3 litres d'eau, infuser 10 mn, verser dans l'eau du bain.
- ***Bronchite*** : faire des inhalations avec une infusion de feuilles d'eucalyptus : verser sur 50 g de feuilles un litre d'eau bouillante, se couvrir la tête avec une serviette et faire des inhalations.
- ***Pour désinfecter un local*** : brûler des feuilles d'eucalyptus dans un brasero.
- ***Atonie de l'estomac*** : boire 2 verres par jour d'une infusion de 15 g de feuilles séchées pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, à boire entre les repas.
- ***Fièvre*** : boire 4 verres par jour d'une infusion de 20 g de feuilles d'eucalyptus par litre d'eau bouillante, infuser 15 mn.
- ***Pour éloigner les moustiques et les mouches*** : poser près des fenêtres des feuilles fraîches ou séchées d'eucalyptus.
- ***Sinusite*** : faire des inhalations avec 50 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante. Vous pouvez faire le mélange suivant : 20 g d'eucalyptus, 20 g de feuilles de myrte et 20 g de thym pour un litre d'eau bouillante.

FENOUIL

Fœniculum dulcis
ennafa^

النَّافَع
شَمار - شُمَرَه - شُمَّره - بسباس - بارْهَلْيا

Partie utilisée : graine et racine fraîche.

Propriétés : c'est un antispasmodique, un digestif, diurétique, emménagogue, expectorant, galactagogue, tonique.
Il s'utilise en général en infusion de 15 à 30 g par litre d'eau bouillante.

Quand et comment l'utiliser

- ***Aérophagie*** : boire après les repas une infusion de 30 g de graines de fenouil dans un litre d'eau bouillante pendant 10 mn, ajouter une pincée de cannelle.
- ***Pour augmenter la sécrétion de lait*** : boire 4 verres par jour d'une infusion de 30 g de graines de fenouil pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Bronchite*** : Prendre 2 verres par jour d'une infusion de 50 g de fenouil pour un litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.
- ***Enrouement*** : boire très chaude une infusion de 5 g de graines de fenouil pour un verre de lait bouillant, infuser 10 mn, sucrer au miel.
- ***Météorisme, colites*** : boire un verre après les repas d'une infusion de 30 g de graines de fenouil, infuser 10 mn. Ou bien un verre d'une infusion du mélange suivant à raison de 30 g de chaque, ache, anis, carvi, coriandre, cumin, fenouil, en lui ajoutant un zeste de citron.
- ***Toux spasmodique*** : Prendre 3 verres par jour en dehors des repas d'une infusion de 15 g de fenouil pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

FENUGREC

Trigonella foenum graecum

ḥalba - al ḥalba - tifiḍas* حَلْبَه - الحبله - تفضاس*

Partie utilisée : graines.

Propriétés : les graines de fenugrec ont une très grande vertu alimentaire. Cependant elles sont délaissées à cause de l'odeur qu'elles provoquent (surtout aux aisselles) après leur absorption.
Pendant la deuxième guerre mondiale, elles ont été utilisées en France comme source de protéines, cependant les graines de fenugrec n'ont pas été adoptées par les Français à cause de l'odeur – malgré les essais de désodorisation entrepris (dégraissage, traitement à la vapeur d'eau, germination des graines puis dessication au four) –.
Elles ont aussi des propriétés médicinales certaines : elles sont emollientes, hypoglycémiantes, laxatives et toniques.

Quand et comment l'utiliser

- ***Anémie*** : prendre chaque jour une décoction de 50 g de graines pour 1 litre d'eau, bouillir 15 mn ; un verre le matin.
- ***Pour augmenter l'appétit*** : boire un verre avant chaque repas d'une infusion de 20 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante.
- ***Convalescence pour aider la montée de lait*** : prendre chaque matin mélangée avec du miel une cuillerée à café de poudre de fenugrec.
- ***Diabète*** : prendre 10 jours par mois, le matin, un verre d'une décoction de 40 g de graines pour un litre d'eau, bouillir 15 mn.
  Prendre une cuillère à café du mélange suivant : fenugrec, millet, graines de lin, lupin, le tout bien moulu, prendre le matin à jeun.
  N'oublions surtout pas les recettes culinaires marocaines à base de fenugrec à donner aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent et aux convalescents.

FIGUIER

Ficus carica

kram - karmûs - azar* - taqûwayt*
taqûzzart* - tazzart tababacht*

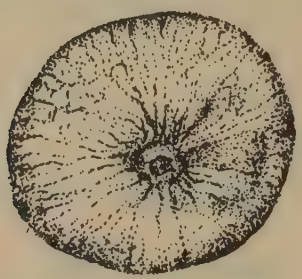
كْرَم - كَرْمُوسْ - أَزَارْ* - تَقُوَيْتْ* - تَقُزَّرْتْ* - تزَّرْتْ* - تبَبَشْت*
تين - طبار - طُبّار - عحابس النَّفْط

Partie utilisée : fruit.

Propriétés : c'est l'un des arbres fruitiers les plus anciens du bassin méditerranéen.
C'est un adoucissant, un laxatif et un stimulant.

Quand et comment l'utiliser

- C'est un fortifiant, il faut manger des figues crues, ou séchées surtout les convalescents, les femmes enceintes...
- ***Constipation :*** prendre le matin à jeun de la compote de figues séchées. On peut aussi laisser macérer toute une nuit dans de l'eau froide, après les avoir lavées, soit 5 à 10 figues séchées, soit la même quantité de pruneaux ou bien un mélange des deux. Manger le matin ces fruits et boire l'eau dans laquelle ils ont macéré.
- ***Toux (pour faciliter l'expectoration) :*** boire une décoction de figues séchées, 100 g pour un litre d'eau, bouillir 10 mn, passer.
- ***Pour mûrir les cors :*** laisser tomber quelques gouttes de "lait" de figuier sur le cors. Mettre un pansement et laisser couvert 24h. Renouveler l'opération jusqu'au mûrissement du cor.



FOUGERE MALE †

Dryopteris filix-mas

sarkhas - ifilkou* - aoutam* - afarsioun* - afersaq*

السَّرخاس - إفلْكُوا* - أوْطَمْ* - أفَرسْيُون* - أفْرَسَاق*

سرْخَس ذَكَر - سَرَخْس

Partie utilisée : rhizome séché.

Les fougères poussent dans les fissures des rochers des régions montagneuses sans dépasser 2000 m d'altitude.

Propriétés et précautions d'emploi : antiparasitaire contre le taenia, cependant son emploi est fortement déconseillé en dehors d'une prescription médicale à posologie précise.

En effet, la poudre de rhizome de fougère mâle en association avec un purgatif sont très actifs contre le taenia ; cependant, ce traitement peut provoquer divers troubles. Il est nécessaire, en outre, d'éviter toute absorption d'alcool ou d'huile qui favoriserait le passage du toxique à travers la muqueuse intestinale. Les incidents observés se traduisent par des troubles digestifs (vomissements, diarrhées), nerveux (vertiges, crampes, voire convulsions et troubles de la vision), enfin par des symptômes généraux tels que fièvre, hématurie et jaunisse.

FRÊNE

Fraxinus excelsior

ad dardar - lsane ettir - assaln* - tassalnt* - touzzalt*.

الدّرْدَارْ ـ لْسَان الطِّير ـ أسَّلْن* ـ تسَّلْنْت* ـ تُورَّلْت*

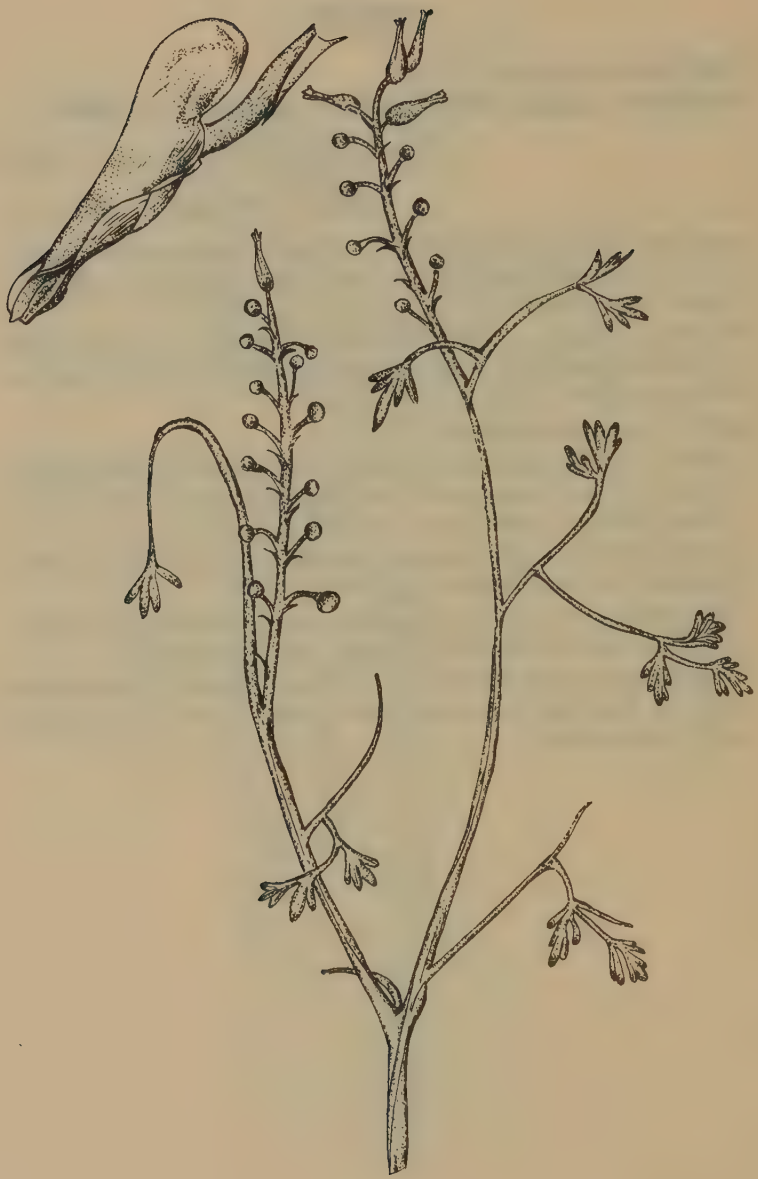
دَرْدَارَ ـ لسان العَصَافير ـ لسان العُصْفُور

Partie utilisée : les feuilles, les fruits et l'écorce des jeunes rameaux (2-3 ans). Les fruits sont appelés lsane ettir en marocain. Il pousse dans le Moyen et Haut Atlas.

Propriétés : le frêne est diurétique (élimine l'acide urique), antirhumatismal, laxatif léger et sudorifique s'utilise en général en infusion à raison de 30 à 40 g par litre.

Quand et comment l'utiliser

- ***Goutte :*** pour éliminer l'acide urique, boire une décoction mélangée de feuilles de frêne, à raison de 20 g de feuilles, et de racine de bardane, à raison de 20 g, bouillir 10 mn, passer.
- ***Lithiase rénale :*** boire chaque jour une décoction de 40 g d'écorce de frêne par litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn.
- ***Rhumatismes :*** boire 2 verres par jour pendant 10 jours d'une décoction de 30 g de feuilles de frêne, bouillir 10 mn, infuser 5 mn.
- ***Constipation :*** boire 3 fois par jour une infusion de 40 g de feuilles de frêne par litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn, boire une tasse après chaque repas.



FUMETERRE

Fumaria officinalis

oum lbina - hchicht essabyane - bûdzûrrin* - ijad îîddan'* tiqqad guosgui*

أمْ لْبِينَه - حْشِيشْت الصَّبْيَان - بُذْزُرِّن - إجَدْ إيدان* - تِقَّاض كَسْكِ* - إجَدْإيدَان* شاهَ أتْرج - شاهْتَرَّج - شاهْترَّه - شَيْطَرَج - كُسفَرة الحمار - ساتراج - بِقله

Partie utilisée : la plante entière fleurie sauf la racine.
C'est une plante qui pousse à la lisière des champs abandonnés et sur les haies, elle est reconnaissable au printemps à ses petites fleurs roses. Elle pousse surtout dans les plaines (Doukkala, Gharb etc...).

Propriétés : c'est la plante de la vésicule biliaire par excellence. C'est aussi un antiscorbutique, appéritif, dépuratif, diurétique, laxatif, stomachique et tonique.
Le fumeterre se prend en infusion généralement, à raison de 30 g par litre et 10 jours par mois sinon on obtient l'effet contraire : décongestion du foie.

Quand et comment l'utiliser

- ***Fatigue :*** boire 3 verres par jour en dehors des repas pendant une semaine par mois une infusion de 60 g de fumeterre pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 mn.
- ***Eczéma :*** boire 2 verres par jour d'une infusion de 20 g de plante pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Atonie vésiculaire :*** *(paresse vésiculaire)* : boire 2 verres par jour pendant 8 jours d'une infusion de 50 g de fumeterre pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

GALLE (noix de)

Quercus infectoria
al ˆafsa

العَفْصَ
عَفْص

La piqûre des bourgeons de cet arbrisseau par un insecte provoque la formation d'excroissances dites "noix de galles".
Elles sont astringentes et tannantes.
Elles entrent dans des préparations destinées aux soins des cheveux :
– Pour teindre les cheveux en noir, la noix de galle est moulue mélangée à la limaille de fer et de l'huile d'olive, parfois au henné.
– Pour arrêter les hémorragies externes : piler de la noix de galle en poudre très fine et saupoudrer avec la blessure (acide ellagique).

GARANCE

Rubia tinctorium
fûwa - tarrûbia* - tarrûbi* - tighmart*

فُوَّه ـ ترُّبيه* ـ ترُّب* ـ تِغْمَرْت*
فوّه الصّيغ ـ عُرُوقَ حمر ـ فوّا الصّبّاغ ـ فوّة بستانيّة ـ عروق الصّبّاغِين

Partie utilisée : racine.
Elle a servi depuis des milliers d'années à teindre les étoffes en rouge.
Elle se rencontre partout au Maroc, dans les forêts et les broussailles jusqu'à 2000 m d'altitude.

Propriétés : apéritive, astringente, cholérétique, diurétique, emménagogue, laxative, tonique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Pour calmer les douleurs pendant l'accouchement :*** prendre toutes les 4 heures une décoction de 30 g de racine pour un litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn.
- ***Constipation :*** prendre 2 fois en une journée 1 g de poudre de racine à mélanger avec du miel.
- ***Règles difficiles :*** prendre pendant une semaine avant la date prévue des règles, 2 verres par jour d'une décoction de 20 g de racine pour un litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 5 mn.

GAROU

Daphné gnydium

alezzaz* - lazzaz - sabbar* - innit* - alazzaz* - innif* - alzaz - mathnane* ألْزَازْ - لَزَّاز - صَبّاغ* - إنِتْ* - ألزَّازْ* - إنِيف* - مَثْنَان* الصّاص - أصّاص

Partie utilisée : écorce, feuilles (en médecine traditionnelle marocaine, elles entrent dans des préparations qui visent en présence de harmel à faire repousser les cheveux.

Le garou pousse dans les plaines et en basse montagne.

C'est un arbuste endémiques des régions sableuses du Gharb. Les feuilles du garou sont tinctoriales (jaunes, vert, noir).

Les femmes berbères utilisent ces feuilles pour se teindre les cheveux (contact de sels ferreux donnent une coloration noire)

Le garou sert aussi pour teindre les tentes en noir.

Précautions d'emploi et toxicité : les feuilles et les graines de couleur rouge orangé, sont purgatives et d'un emploi dangereux, l'écorce serait raticide.

Les fruits provoquent des accidents surtout chez les enfants.

Les principes toxiques sont de nature hétérosidique et résineuse, l'absorption de quelques fruits peut être mortelle.

L'intoxication par ces fruits entraîne les symptômes suivants :

– Irritation intense allant jusqu'à l'ulcération des muqueuses (bouche) avec salivation et impression de soif intense.

– Irritation rénale avec hématurie et protéinurie.

– Céphalées, vertiges et convulsions.

– Dépression cardiaque et respiratoire.

Les troubles gastro-intestinaux et la protéinurie peuvent persister longtemps après la guérison.

Conduite à tenir : évacuation du toxique par vomissements provoqués et hospitalisation où on procédera à un lavage d'estomac.

GATTILLIER (poivre des moines)

Vitex agnus - castus
hirwa - kaf meryem - an'garf*

حِرْوَه ـ كَفّ مَرْيَم ـ أَنْكَرْف*

حبّ الفَقدْ ـ حبّ النَّسْل ـ فَقْد ـ الكَفّ ـ شجرة ابراهيم ـ كفّ الأَجْدَم ـ الكفّ الجدماء ـ الأَرْنَد ـ الأَثْلَق

Partie utilisée : fruits et sommités fleuries.

Propriétés : sédatif, antispasmodique, anaphrodisiaque d'où l'appellation. (Certains auteurs soutiennent au contraire que cette plante serait aphrodisiaque).
S'utilise en infusion.

GERMANDREE

Teucrium chamaedrys
chen'dgoura شَنْدگورَه

خمَّادَريوس - خماذريوس

Partie utilisée : sommités fleuries et feuilles.

Propriétés : antiseptique, cholérétique, eupeptique, fébrifuge, stomachique, tonique, vulnéraire.

Quand et comment l'utiliser

- ***Aérophagie :*** prendre 25 gouttes dans 1/2 verre d'eau d'une teinture de germandrée préparée en pharmacie, avant les deux repas.
- ***Pour ouvrir l'appétit :*** préparer un vin de germandrée comme suit : laisser infuser 15 mn, 40 g de sommités fleuries séchées dans un litre de vin bouillant, passer, conserver en flacon bien bouché ; 1 petit verre avant les repas.

GINGEMBRE

Zingiber officinalis
skinjbir سْكِنْجْبِير - زَنْجَبِيل

Partie utilisée : rhizome

Propriétés : au Maroc, on lui reconnaît des propriétés aphrodisiaques. Il entre dans les mélanges d'épices, et dans d'innombrables préparations aphrodisiaques.
Le rhizome est concassé et pulvérisé, ajouté à du miel. Ce mélange est ingéré à petites doses chaque jour.

GIROFLE (clou de)

Eugenia caryophyllata قَرَنْفُل - عُودْ النَّوَّار
qrûn'fûl - ˆud annawar قَرَنْفُل

Partie utilisée : les clous de girofle étaient connus des Egyptiens et des Chinois depuis une époque très reculée : certaines momies Egyptiennes portaient en effet un collier de clous de giroffle. Les Chinois vers 260 avant J.C. les utilisaient déjà (certains officiers de la cour avaient l'habitude de mâcher des clous de girofle avant de s'adresser à leur souverain, pour que leur haleine ait une meilleure odeur).
Les boutons floraux desséchés constituent ce que l'on appelle les clous de girofle, bien connus des Marocains. Ils sont utilisés en cuisine comme condiment et dans des préparations pour les cheveux.

Propriétés : en effet les clous de girofle, par l'essence qu'ils contiennent (l'eugénol) ont des propriétés antiseptiques assez prononcées en usage externe.
Ils sont aussi utilisés dans des préparations pour calmer les douleurs dentaires et celles d'origine rhumatismales.
Pour désinfecter une pièce et l'embaumer, on utilisait autrefois une macération d'une cuillère à soupe de poudre de clous de girofle dans 150 ml d'eau de rose, on laissait en contact pendant quelques jours. Ensuite on jetait quelques gouttes sur les braises d'un "canoun".

GLOBULAIRE (séné des provençaux)

Globularia alypum - Globularia vulgaris

tasselgha - ayn larnab تَسَلْغَه ـ عَيْن لَرْنَب

غِسْلَه ـ السّنا البرّي ـ سُنْبُل الكلب ـ كَحْلَى

Partie utilisée : feuilles.

Propriétés et précautions d'emploi : c'est un cholagogue, stomachique, sudorifique et surtout un bon purgatif. Cependant il ne faut pas en abuser car il peut entraîner des vertiges, douleurs des membres (oligurie) et ralentissement cardiaque.

Ceci en cas d'abus ou de surdosage. Cependant compte tenu de sa localisation géographique, cette plante peut avantageusement remplacer le séné importé. La globulaire a remplacé d'ailleurs le séné en France pendant la guerre.

Quand et comment l'utiliser

- ***Constipation :*** boire le soir au coucher un verre d'une décoction de 50 g de feuilles de globulaire pour un litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 5 mn.

GRENADIER

رُمَّان ـ تَرُمَّانْت* ـ أَرُمَّان*

Punica granatum

rûmmane - tarûmman't* - arûmane*

المُزّ ـ اللّفان

Des grenades ont été trouvées dans des tombes Egyptiennes datant de 2500 ans avant J.C. Les arabes qui ont toujours apprécié les grenades les ont propagées en Andalousie à partir du VIIIe siècle à tel point que la ville "Granada" a pris ce nom en hommage à la grenade.

Partie utilisée : écorce des tiges.

Propriétés et précautions d'emploi : c'est un anthelmintique particulièrement efficace contre le Taenia. Elle paralyse les vers ou les tue suivant la dose.

L'écorce du fruit a des propriétés astringentes mais non taenifuges. L'emploi de l'écorce de fruit comme taenifuge demande beaucoup de prudence et une posologie précise, suivie médicalement. Car à forte dose nous observons des vertiges, des troubles visuels, des fourmillements, de la dépression, de la faiblesse, des crampes et une irritation du tube digestif.

GUI †

لَنْجْبَار - تَبُرْزِزْت*

Viscum album

lan'jbar - tabûrzizt* الرّقعة - الرّقع الفارسي - زرق الطّير - دِبْق - الغزاء

C'est un parasite surtout des cèdres au Moyen Atlas, dans le Rif et le Haut Atlas. Il donne des fruits blancs (baies).

Partie utilisée, précautions d'emploi et toxicité : on utilise les feuilles qui ne doivent jamais être ni bouillies ni ébouillantées. Les feuilles de gui font actuellement l'objet de recherches dans le domaine anticancéreux. Cependant l'absorption de 10 à 20 baies provoque des accidents graves. Des cas mortels ont été signalés. Les symptômes de l'intoxication sont les suivants :

– Irritation des muqueuses du tube digestif avec vomissements et diarrhées sanglantes.

– Soif intense.

– Hypertension avec possibilité de collapsus.

Conduite à tenir en attendant l'hospitalisation : il faut faire vomir le malade et donner beaucoup d'eau à boire.

Cette plante est à proscrire dans la médecine familiale. Autrement les feuilles ont des propriétés antispasmodiques, diurétiques, hypotensives et purgatives.

HARMEL †

Peganum harmala
al harmal

الحرْمل
حَرْمَل - سذاب برّي
حرمل عربي - حرف بابلي - خردل أبيض - حِمْحِم

Plante connue depuis le premier siècle de l'ère chrétienne pour ses propriétés emmenagogues, anthelmintiques, antispasmodiques, antiparkinsonniennes et surtout pour ses propriétés hallucinogènes.
Le nom de l'espèce harmala semble être en rapport avec l'origine géographique de la plante qui croît spontanément dans la région de hermel (Liban) et qu'on retrouve au nord de l'Afrique, au Proche Orient et jusqu'en Afghanistan, Pakistan et Inde.
Au Maroc, cette plante est très fréquente dans les régions steppiques du Sud.

Partie utilisée et toxicité : on utilise surtout les graines qui sont exportées vers les pays musulmans. L'Harmel à cause de l'harmine peut provoquer des troubles visuels, de l'incoordination motrice, des crises d'agitation délirante. A dose plus élevée, il provoque la paralysie. C'est une drogue à proscrire de la médecine familiale.
Cependant, cette drogue est fort utilisée à l'extérieur, surtout en fumigation. C'est ainsi que lors d'accouchement pour éloigner les "Jnouns" on procède à la fumigation de la pièce de la parturiente, avec un mélange de harmel et de rue (figel), de l'alun (chebba). Il faut noter la présence du harmel et la rue (figel), plantes emmenagogues et abortives dans la poudre à brûler. Ici nous avons un cas typique où magie et phytothérapie se sont rencontrées et interpénétrées.

Elles sont la base de notre médecine traditionnelle. L'une est un héritage de la période antéislamique, elle est basée sur la puissance magique individuelle attribuée aux marabouts, puissance dirigée contre les démons tourmenteurs dont elle postule l'existence. L'autre basée sur la

connaissance intuitive ou empirique des "simples" plantes curatives (legs de la médecine helleno-islamique), postule qu'on admet implicitement l'existence de la maladie en tant que désordre organique.

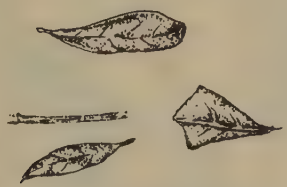
N.B. : Pour plus de détails, voir notre article dans "bulletin d'information du syndicat des pharmaciens" n° 2 Août 77.

HENNE

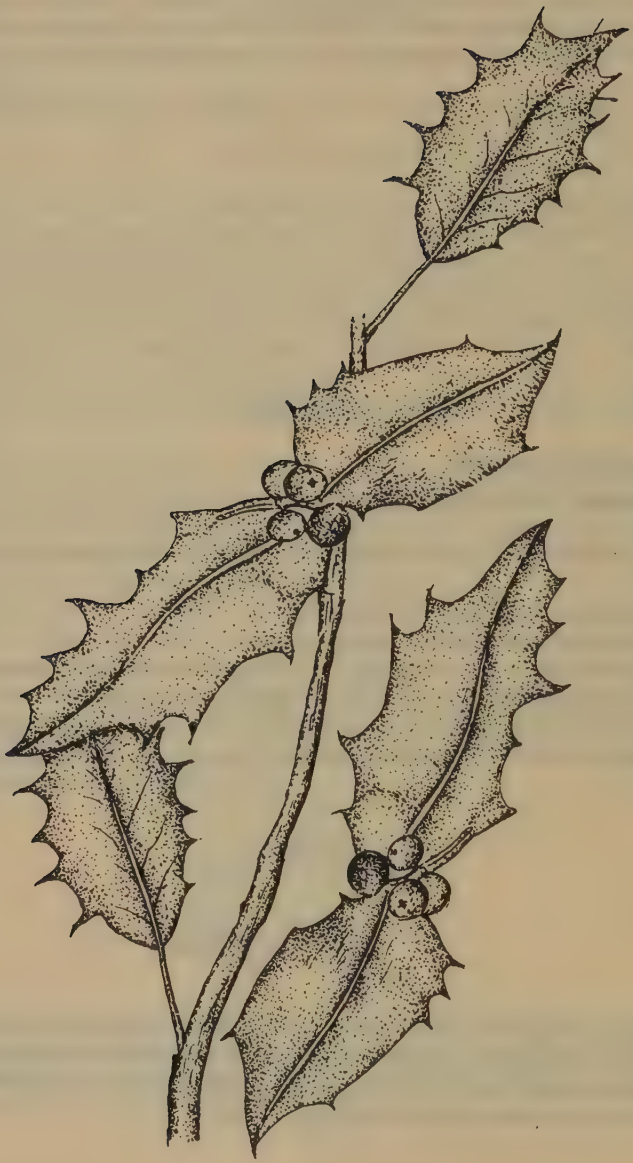
Lawsonia inermis
al henna - al hanna الحَنَّة

حنّاء ـ حنّاءة ـ فاغيَه ـ فَغُو ـ يزْنة ـ الرَّقّان ـ الرقون ـ أرقان ـ الشَّيّان ـ العُلاّم

Partie utilisée et emplois : les feuilles.
La plante est cultivée dans le Sud marocain.
Elle est utilisée dans la teinture des cheveux et l'embellissement des mains et des pieds à l'honneur dans la tradition marocaine.
Son emploi est rituel dans toutes les cérémonies relgieuses ou magiques et aussi pour marquer les événements de l'existence individuelle et familiale.



En plus en ce qui nous concerne ici, le henné a un réel pouvoir antiseptique prouvé scientifiquement, c'est aussi un tonique pour la peau, d'où les différentes utilisations en médecine traditionnelle pour les soins des pieds et des mains ainsi que pour les cheveux.



PETIT HOUX (fragon)

Ruscus aculeatus

al ˆuchba

العُشْبَة ـ آس برّي ـ خيزران بلدي ـ ريحان الأرض برّي ـ عناب برّي .

Cet arbrisseau est assez connu au Moyen Atlas, reconnaissable grâce à ses fruits rouges et ses feuilles épineuses.
Les feuilles et surtout les racines (rhizomes) sont diurétiques, fébrifuges et surtout très actives sur le système veineux (vasoconstricteur).
Cependant les fruits du petit houx sont toxiques à cause des saponosides qu'ils contiennent, ils entraînent des diarrhées, vomissements avec risque d'hémolyse.

Quand et comment l'utiliser

- ***Goutte :*** pour éliminer l'acide urique, faire une décoction de 40 g de racine pour un litre d'eau, infuser 10 minutes, prendre un bol par jour.
- ***Hémorroïdes :*** boire deux verres par jour d'une infusion de fragon, 40 g de fragon, 40 g de racine pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Ictère :*** boire 2 verres par jour d'une infusion de fragon, 20 g de racine pour un litre d'eau bouillante, laisser infuser 50 mn, passer.
- ***Lithiase rénale :*** boire chaque jour une décoction de fragon à raison de 40 g de racine pour un litre d'eau, bouillir 2 minutes, infuser 10 minutes.
- ***Varice des membres inférieurs :*** prendre 2 verres par jour d'une décoction de fragon, 50 g de racine pour un litre d'eau, bouillir 5 minutes, infuser 15 minutes.

IRIS †

Iris germanica - iris florentina
as sûssane - al ˆambar

السُّوسان ـ العَمْبَرْ ـ العَنْبَرْ ـ إيرْسا ـ زَنْبق ـ السّوْس ـ الأسمانجوني ـ السُّوس الأزرق ـ قوس الغمام ـ جدر كسّار المواعين ـ عرق الطِّيب ـ جدر البنفسج ـ كفّ الصّبّاغ .

Partie utilisée : c'est le rhizome sec qui est utilisé en mélange avec du charbon végétal surtout en cosmétique et comme poudre dentifrice. Il a des propriétés diurétiques et expectorantes mais n'est plus guère utilisé à cause des intoxications qu'il peut entraîner : vomissements et diarrhées. A proscrire en médecine familiale.

JUSQUIAME NOIRE †

Hyoscyamus niger
sikrane - janjit* - taylilût* - bounarjaf*

سِكْرَان ـ جَنْجيطْ* ـ تَيْلِلُوتْ* ـ بُونَرْجَفْ* ـ سَيْكَران ـ شيْكَران ـ شَوْكران ـ بنج ـ قاتل إبنه ـ خدّاعة الرّجال ـ خادعة الرّجال ـ المرقد .

Ce sont les feuilles qui sont utilisées en médecine, elles ont une action parasympatolytique entraînant un effet antispasmodique, analgésique et sédatif du système nerveux central. C'est une plante très dangereuse et son utilisation est a prohiber en médecine familiale.
L'ingestion de 15 à 20 graines peut entraîner la mort, les symptômes de l'intoxication sont les mêmes que ceux donnés par la belladone (zbib laïdour, bellaïdour) et du datura (chdeq jmel).

LAURIER NOBLE

(laurier vrai - laurier commun - laurier sauce)

Laurus nobilis

ˆsa mûsa - wraq sidna mûsa - ar ran'd - tassalt*

عْصَى مُوسَى - وْراق سِدْنا مُوسَى - الرّنْد - رَنْد - غَار - دَهْم - دهْمَشْت - دهْمَج - دهْمَسْت - دَفْلَى رُومي.

Partie utilisée : les feuilles et les baies.

On le trouve sur les premiers contreforts du Moyen Atlas près de ksiba (800 à 1000 m).

Attention : il ne faut pas confondre les feuilles de laurier noble avec celles de laurier rose (defla).

Propriétés : c'est un condiment, un sudorifique, un sédatif, un antiseptique et un stimulant ainsi qu'un stomachique.

Les baies donnent une matière grasse : le beurre de laurier qui a des propriétés parasiticides et antirhumatismales en usage externe.

Quand et comment l'utiliser

- ***Convalescence, fatigue*** : boire chaque jour loin des repas 2 verres d'une infusion de 3 feuilles de laurier noble pour un verre d'eau bouillante, infuser 15 mn.
- ***Pour désinfecter les locaux*** : brûler dans un brasero des feuilles de laurier noble.
- ***Digestion lente, lourdeur d'estomac*** : boire un verre après chacun des 2 principaux repas d'une infusion de laurier noble à raison de 30 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Pour calmer les douleurs articulaires :*** faire des frictions avec une décoction de laurier noble préparée ainsi : 150 g de feuilles pour un litre d'eau, bouillir 2 heures, filtrer. C'est le liquide obtenu qui sert à faire des frictions.
- ***Bain reposant*** : laisser macérer 48 h 350 g de baies et de feuilles dans 5 litres d'eau froide, verser la préparation dans un bain chaud.
- ***Pour éloigner les moustiques et les mouches*** : brûler dans un brasero des feuilles de laurier (des feuilles d'Eucalyptus séchées feront aussi l'affaire).
- ***Pour bien dormir*** : boire le soir au coucher un verre d'une infusion de 15 g de feuilles de laurier noble pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

LAURIER ROSE †

Nerium oleander
ed dafla - alili*

الدّفْلَه - أليلي* . دِفْلَى - خوزَهْرَج - هَرْزارة - وَرْد الحِمار - حبق الفيل - سم الحمار - حَبْن - الدّفلة الورديّه .

Cette plante n'est pas médicale. Cependant nous avons tenu à en parler ici, car elle est présente dans l'éventail des arraguines et attarines : c'est une plante dangereuse.
Les "sorciers" au Maroc le comptent dans leur arsenal à côté du chardon à glue (addad).
Les feuilles et les rameaux de laurier rose ont entraîné des accidents graves. La plante contient des hétérosides cardiotoxiques aussi dangereux que ceux de la morelle noire (aneb'dib). Une sieste à l'ombre de ces arbustes pourrait même entraîner des malaises généraux tels que courbatures, vertiges et sueurs froides. Des dermites ont été provoquées chez des sujets sensibles.
L'eau des oueds où baignent les racines deviendrait elle-même toxique.
La poudre de feuilles séchées est raticide.

LAVANDE OFFICINALE

Lavandula officinalis لَخزَامَه - تِزْرِتْ* - إِكِيكِزْ* - خْزَامَه - خْزَامَى .

khzama - lakhzama - tizrit* - iguiguiz*

Partie utilisée : les sommités fleuries.
Elle est cultivée dans le Moyen Atlas.

Propriétés : c'est un antiseptique, un antispasmodique, un carminatif, un cholagogue, un cicatrisant, un diurétique, un stimulant et un sudorifique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Asthme*** : boire 3 verres par jour d'une infusion de lavande à raison de 20 g par jour pour 1 litre d'eau bouillante.
- ***bain stimulant*** : faire une infusion du mélange suivant :

lavande	185 g
menthe	125 g
romarin	185 g
serpolet	125 g

- ***Pour éloigner les mites et les moustiques*** : mettre dans les placards ou suspendre à côté des fenêtres de la lavande.
- ***Poux du corps, de la tête ou du pubis*** : faire un vinaigre de lavande en laissant macérer deux semaines tout en remuant de temps en temps 100 g de lavande dans 0,5 litre de vinaigre, passer, lotionner avec cette solution après avoir rasé les poils ou coupé les cheveux très courts.
- ***Plaie superficielle ou écorchure légère*** : faire une infusion avec 60 g de lavande dans un litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn, filtrer, laver la plaie avec cette infusion.
- ***Bronchite, toux, colites*** : boire 2 verres par jour d'une infusion de 50 g de lavande pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Rhumatismes*** : frotter l'articulation douloureuse avec de l'huile de lavande préparée comme suit : laisser macérer 3 jours en plein soleil 40 g de lavande dans un litre d'huile d'olive, puis filtrer.
- ***Vertige*** : une consultation médicale est nécessaire, cependant en attendant, vous pouvez prendre une infusion de lavande à raison de 15 g pour un litre d'eau bouillante.

LIERRE GRIMPANT

Hedera helix

lawwaya - tanasfalt* - chaoullou*

لَوّايه - تَنَسْفَلْت* - شَوُلُو* - حبل المساكين - لبلاب كبير - حلبلا.

Partie utilisée : les jeunes feuilles fraîches.

Le lierre grimpant pousse dans le Moyen Atlas d'une manière spontanée. Maintenant il tapisse parfois les murs des maisons. Ses fruits murissent au printemps, ils sont d'une toxicité élevée.

Propriétés : c'est un analgésique, un antispasmodique et un emménagogue.

Quand et comment l'utiliser

- ***Bain contre la cellulite*** : préparer une décoction de feuilles fraîches de lierre de la façon suivante : bouillir doucement à couvert dans 3 litres d'eau pendant 2 heures, filtrer, et verser dans le bain.
- ***Brûlure superficielle et peu étendue*** : appliquer sur la brûlure un cataplasme de feuilles de lierre grimpant fraîches.
- ***Cellulite*** : appliquer 2 ou 3 fois par jour sur les parties atteintes des compresses aussi chaudes que possible trempées dans une décoction de lierre grimpant : 100 g de feuilles fraîches pour un litre d'eau, bouillir 15 mn.
- ***Shampooing pour les cheveux*** : faire d'abord une décoction de 50 g de feuilles pour un litre d'eau, bouillir 10 mn, passer en exprimant, ensuite compléter à 2 litres avec de l'eau bouillante. Frotter.
- ***Vergetures*** : appliquer 2 fois par jour sur les parties atteintes un cataplasme de lierre grimpant préparé comme suit : cuire quelques feuilles dans un fond d'eau, écraser et appliquer entre 2 mousselines.
- ***Rhumatismes*** : poser sur les articulations douloureuses des compresses imprégnées d'une décoction de lierre grimpant préparée comme suit : 60 g de feuilles à faire bouillir pendant 10 mn dans un litre d'eau.
- ***Chevilles enflées*** : faire des compresses imprégnées d'une décoction de lierre grimpant préparée comme suit : 100 g de feuilles pour un litre d'eau, bouillir 10 mn.

LIN

Linum usitatissimum
zerri^at al kettane زَرِّيعْت الكَتَّان ـ مَلْسَج ـ رازِقِي .

Partie utilisée : la graine du lin cultivé.

Propriétés : c'est un adoucissant, un diurétique, emollient, un laxatif, et un vermifuge.

Quand et comment l'utiliser

- ***Constipation*** : boire 3 verres par jour d'une infusion de lin : verser un litre d'eau bouillante sur 50 g de graines de lin, laisser infuser 10 mn.

LUPIN

Lupinus albus
attarmas - tarmas تَرْمَسْ ـ ترمس شيطاني ـ ترمس الشيطان .

Cette graine est reconnue comme antidiabétique en médecine traditionnelle marocaine, c'est ainsi qu'elle entre dans la composition d'un mélange de poudres à ingérer le matin : lupin, millet, lin, fenugrec ; cependant, les graines de lupin ne sont pas dépourvues de toxicité hépatique et nerveuse ; elles peuvent aussi provoquer des troubles cardiaques.
Les grecs consommaient cette graine qui est effectivement très riche en protéine mais après l'avoir fait bouillir pour en faire disparaître la toxicité.

MAÏS

Zea naïs
lahyat lakbal - ch^ar lakbal

لحيَةْ لَكْبَال ـ شْعَرْ لَكْبَال ـ ذرّه شاميّه ـ ذرة مصريّه ـ حِنطة الجذْران ـ عيش الرِّيف .

Partie utilisée : les stigmates et l'huile de maïs.

Propriétés : les stigmates de maïs sont diurétiques (sans aucun effet secondaire) et analgésiques.
L'huile est recommandée aux personnes à fort taux de cholestérol. Les graines de maïs seraient antidiabétiques (à incorporer dans l'alimentation) et antigoutteuses.

Quand et comment l'utiliser

- ***Lithiase rénale*** : faire une décoction de 40 g de stigmates de maïs pour un litre d'eau, bouillir 10 mn, quantité à boire en 2 jours.
- ***Pour éliminer l'excès d'eau dans l'organisme***, dans le cas des obésités : faire une décoction de stigmates de maïs à raison de 20 g pour un litre d'eau, bouillir 20 mn, boire trois verres par jour.

MANDRAGORE †

Mandragora automnalis
bayd al ghûl - taryala*

بَيْض الغُول - تَرْيَل* - يَبْرُوحْ - لُفّاح - مَغْد - سِراج القُطْرُب - لَعْبَه - تُفّاح الجنّ - يفاح البرّ - زعرور جبلي - خوخ الذّب - تُفّاح الشّيطان - كَتَل - مِهْرْكْيَاه - اليبرُوح الوَقّاد - شجرة الصّنم - يقطُم - بيض الجنّ - تفّاح المجانين.

Bien peu de plantes ont autant que celle-ci fait jouer l'imagination des hommes.
Les Assyriens l'employaient comme soporifique et analgésique.
Dioscoride, l'illustre chirurgien militaire grec, dans les armées de Néron, utilisait la mandragore au cours de ses interventions chirurgicales. C'est sous cet aspect que le grand Hippocrate, au Ve siècle avant J.C. la présente. En bref, la mandragore est probablement le plus ancien des anesthésiques.
Parmi les vertus, on lui attribuait celle de rendre fécondes les femmes stériles et Aphrodite, la déesse grecque de l'amour et de la fertilité était parfois appelée "Notre Dame de la Mandragore".
La racine de la mandragore s'enfonce jusqu'à 60 cm sous terre. Elle est divisée de manière curieuse évoquant un tronc prolongé par des cuisses. Avec un peu d'imagination, on peut retrouver dans cette racine une silhouette humaine, avec une tête dépassant à peine le sol, surmontée par une opulente chevelure, les feuilles.
Il en existe des "mâles" et des "femelles".
La renommée de la mandragore tient aussi au fait qu'elle faisait partie des plantes qui entraient dans la composition d'un philtre "magique" aux côtés de la belladone et de la jusquiame toutes toxiques et hallucinogènes : les sorcières du Moyen-Âge s'en induisaient le corps et on peut se demander si l'envol imaginaire des sorcières sur leur balai était bien différent d'un "voyage" que peut procurer le "L. S. D.".
Quels que soient les pouvoirs qu'on attribue à la mandragore, même les pouvoirs aphrodisiaques toujours tant recherchés dans toutes les civilisations, il ne faut pas oublier que cette plante est très toxique. En effet, absorbés, les racines, les fruits et le suc des feuilles engendrent d'abord un sommeil entrecoupé de périodes de délire pouvant conduire jusqu'à la démence, et de dépression mélancolique.

MANIGUETTE
(poivre d'Ethiopie)

Amomum grana paradisii
guza sahrawiya

الكَوزَة الصَّحْرَاوِيّه - جوزة الشّرق - جوز الجدشه - فلافل السودان - تين فيل.

C'est la graine qui est utilisée comme aphrodisiaque et entre aussi dans la composition de "ras el hanout".
Elle est aussi employée en usage externe en cataplasme contre les rhumatismes et contre les céphalées.

MARJOLAINE

Origanum majorana
mardaddûch

مَرْدَدُّوش - حبق الفيل - حبق القنا - مردقوش - بردقوش - عَنْقَر عَيسُوب - سُمْسُق - ريحان داود - مريجانه - أنجوك.

Partie utilisée : plante entière sans les racines.

Propriétés : la marjolaine a des propriétés antispasmodiques digestives, antiseptiques et hypotensives.

Quand et comment l'utiliser

- ***Insomnie*** : boire 3 verres par jour dont un au coucher d'une infusion de marjolaine à raison de 50 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Bain fortifiant*** : 250 g de marjolaine à infuser dans trois litres d'eau bouillante, infuser 10 mn, filtrer et verser dans un bain chaud.
- ***Bain antirhumatismal*** : faire une infusion dans trois litres d'eau pendant 10 mn avec le mélange suivant : 150 g de marjolaine, 150 g de serpolet, 150 g de sauge, filtrer et verser dans un bain chaud.
- ***Maux de tête*** : boire 4 verres par jour d'une infusion de 40 g de marjolaine dans un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Spasmes d'estomac, coliques*** : boire entre les repas une infusion de marjolaine préparée ainsi : 30 g de marjolaine pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

MARRUBE BLANC

Marrubium vulgare
marriwat - marriwa - ifzi*

مَرّوَت - مَرّوَة - إفْز* - حَشيشه الكلب - عشبه الكلاب - الحرّاش الجبلي - شريو - مروبيا بيضا شورة القنديل.

Partie utilisée : feuilles et sommités fleuries.
Le marrube blanc pousse partout au Maroc sauf dans les régions désertiques et au dessus de 1200 m d'altitude. Il envahit les terrains abandonnés.

Propriétés : c'est un emménagogue, expectorant, fébrifuge, sédatif, stomachique, tonique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Appétit (pour stimuler l'appétit)*** : préparer un vin de marrube blanc comme suit : laisser macérer pendant 15 jours 50 g de marrube dans un litre de vin blanc, filtrer. En boire un verre avant les 2 principaux repas.
- ***Asthme*** : boire un verre d'une infusion de marrube blanc le soir : 30 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Bronchite, toux*** : boire 3 verres par jour d'une infusion de marrube blanc à raison de 30 g pour un verre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Fièvre*** : boire en une journée une infusion de 40 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Agitation, irritabilité (à la suite d'un stress par exemple)*** : boire 2 verres par jour d'une infusion de 40 g de marrube blanc pour un litre d'eau bouillante, infuser 20 mn.
- ***Règles difficiles*** (s'annoncent sans se déclencher par des douleurs) : prendre une semaine avant la date prévue des règles 2 verres par jour d'une infusion de marrube blanc à raison de 20 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 mn.
- ***Insomnie*** : prendre une tasse après dîner d'une infusion de marrube blanc à raison de 20 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

MATRICAIRE

Matricaria camomilla
babnûj - babûnej

بَابْنُوج - بَابُونَج - تفّاح الأرض - عين القطّ - حَدَق البقر - قرّاصه - فراخ أم علي - بابونج البقر - كافوريه - أقحوان - نوّارة الرّبيع .

Partie utilisée : fleurs (capitules floraux)

Propriétés : c'est un antispasmodique (antimigraine), stomachique, anti-inflammatoire, cicatrisant.

Quand et comment l'utiliser

- ***Aphtes*** : faire des bains de bouche avec une infusion de 60 g de matricaire pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Migraine*** : boire une infusion de 5 g de matricaire pour un litre d'eau bouillante, infuser 5 mn.
- ***Règles douloureuses*** : boire une infusion d'une cuilllère à soupe pour 100 cl d'eau bouillante, infuser 30 mn.

MAUVE

Malva sylvestris
khobbeyza - baqqûla - abazzir*

خُبِّيزَه - بَقُّلَه - أَبَزِّيرْ* - خبّازي برّي - خبّاز - بقله يَهُودِيّه - قَبَلَه .

Partie utilisée : toute la plante. Elle est très connue et fort prisée au Maroc comme plante alimentaire.

Quand et comment l'utiliser

- ***Asthme*** : faire des inhalations avec une décoction de 50 g de fleur et de feuilles séchées pour un litre d'eau, bouillir 5 minutes.
- ***Bain calmant et relaxant*** : préparer une infusion de 500 g de mauve séchée (à peu près 750 g de plante fraîche) dans 4 litres d'eau bouillante, infuser 10 mn, filtrer et verser dans l'eau du bain.
- ***Bronchite*** : boire deux verres par jour d'une décoction de 50 g de fleurs de mauve dans un litre d'eau, bouillir 5 minutes.
- ***Constipation*** : la préparation traditionnelle comme plat est excellente pour aider le transit intestinal.

  Recette : on peut ajouter quelques feuilles de mauve fraîche avec de la salade verte.
- ***Hémorroïdes*** : prendre deux verres par jour d'une décoction de mauve à raison de 30 g de fleurs et de feuilles, bouillir 3 minutes, infuser 10 minutes.
- ***Spasmes*** : pour les combattre et rééquilibrer le système nerveux prendre deux verres par jour d'une infusion de 40 g de fleurs et de feuilles pour un litre d'eau bouillante, infuser 20 minutes.
- ***Piqûres d'abeilles ou de guêpes*** : après avoir enlevé l'aiguillon, frotter l'endroit piqué avec des feuilles fraîches de mauve broyées entre les doigts.

MELILOT

Melilotus officinalis
azrûd - chnane - tazûmart*

أزرود ـ شنان ـ تزمرت* ـ
إكليل الملك ـ العنوص.

C'est une plante commune dans les champs bien arrosés. On utilise les fleurs que l'on trouve séchées, plutôt que les graines que l'on trouve dans les étals des attarines.
Les fleurs sont sédatives, antispasmodiques, diurétiques et antiseptiques.
On l'utilise en général en infusion à raison de 15 à 20 g par litre d'eau.
Cependant des recherches relativement récentes ont montré la présence de coumarine libre dans les graines. Cette présence de coumarine (qui est anti-coagulante) incite à éviter l'utilisation de ces graines.
On nous signale que dans la région de Chichaoua les graines de mélilot entrent dans une préparation criminelle avec addad dans le but de retarder l'effet de ce dernier.

Quand et comment l'utiliser

- ***Bronchite*** : prendre 3 verres par jour d'une infusion de 30 g de fleurs de mélilot pour un litre d'eau bouillante.
- ***Spasmes, coliques*** : pour les combattre et rééquilibrer le système nerveux, boire 2 verres par jour d'une infusion de 30 g de fleurs de mélilot pour un litre d'eau bouillante, infuser 20 minutes.

MELISSE

Melissa officinalis
naˆnaˆ sûfi - tizwiwit*

النّعْنَاع الصُّوفي ـ تِزْوِويتْ ـ تُرُنْجان ـ تُرُنجان بَرِّي ـ بقلة الضّبّ ـ ريحان ليموني ـ حَبق ترنجاني ـ ريحان ترنجاني ـ بقله أترُجيّه ـ مَالِيسا ـ مفرّح قلب المحزون ـ مفرّح قلب الحزين ـ درنبوا ـ حشيشه السّنانير.

Cette plante vendue en hiver chez les marchands de menthe a des propiétés stomachiques, antispasmodiques, cholérétiques et calmantes (migraine, nervosité).
Elle est utilisée en général en infusion à la dose de 25 à 50 g pour un litre d'eau bouillante.

Quand et comment l'utiliser

- ***Bain sédatif*** : prendre 500 g de plante sèche ou 750 g de plante verte, l'infuser dix minutes, filtrer et verser dans l'eau d'un bain.
- ***Crampes d'estomac, coliques*** : prendre un verre d'une infusion de mélisse à raison de 50 g pour un litre d'eau bouillante, infuser dix minutes.
- ***Pour activer la production de bile (cholérèse)*** : prendre trois verres par jour dont un à jeun d'une infusion de 20 g de mélisse pour un litre d'eau bouillante, infuser dix minutes.
- ***Mauvaise haleine*** : mâcher des feuilles fraîches de mélisse.
- ***Nausée*** : (en attendant le médecin quand l'origine n'en est pas connue), boire très chaud et lentement une infusion de 60 g de mélisse pour un litre d'eau bouillante, infuser dix minutes.
- ***Toux*** : boire deux verres par jour d'une infusion de 50 g pour un litre d'eau bouillante,infuser dix minutes.
- ***Insomnie*** : boire le soir au coucher un verre d'une infusion de 20 g de plante pour un litre d'eau, infuser 10 minutes.

MENTHES

Nous avons groupé ici les différentes sortes de menthe qui existent au Maroc, soit à l'état spontané soit cultivé, car elles ont à peu près les mêmes propriétés grâce surtout au menthol qu'elles contiennent.

menthe verte

Mentha viridis

naˆnaˆ - liqama - liqamt * نعْناعْ ـ لِقامه ـ لِقَمْت* ـ نَعْنَعْ .

Cette menthe n'est pas officinale, mais nous ne pouvons l'ignorer étant donné son abondance et la facilité de se la procurer au Maroc.
Elle est eupeptique, stimulante, stomachique, cholérétique et antispasmodique.
On peut l'utiliser en infusion à raison de 20 à 30 g de plante sèche par litre d'eau bouillante ou 30 à 45 g de plante fraîche par litre d'eau bouillante.

menthe ronde (ou aquatique)

Mentha rotundifolia

timijja - timarsat * - mchichtrû *

تِمِجَّا ـ تِمَرْسَات* ـ مْشِشْتْرُ* ـ فوتنج نَهْري ـ فوتنج مائي ـ ضَيْمُران ـ ضَوْرَان ـ حبق الماء ـ حبق النّهر ـ حبق التّمساح ـ نعنع برّي .

On en fait des pains et des galettes excellentes dans le Gharb et dans l'est du pays. Nous retrouvons ici les propriétés de la menthe verte. En plus elle est carminative et s'utilise en général à raison d'une cuillère à thé de plante sèche pour un verre d'eau bouillante ou 20 g à 30 g par litre d'eau bouillante.

menthe pouliot

Mentha pulegium
fliyû - flayû*

فْلِيُوا - فْلَيُو* - حبق - فوتَنْج - فودنج - فوتنج برِّي -بلايه - فليّه - بقلة العدس - غاغه - صعتر الفُرس.

La menthe pouliot s'utilise en infusion à raison de 20 à 30 g par litre d'eau bouillante.

Quand et comment l'utiliser

- ***Pour arrêter la sécrétion lactée*** : faire des cataplasmes de feuilles fraîches écrasées de menthe pouliot.
- ***Asthme*** : boire 2 verres par jour d'une infusion du mélange suivant : 25 g de menthe ronde et 20 g d'ansérine, ajouter un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.
- ***Bain stimulant*** : mélanger 185 g de lavande, 185 g de romarin, 125 g de menthe verte, 125 g de serpolet, infuser 10 min, filtrer et verser dans l'eau de bain.
- ***Digestion lente*** : boire du thé à la menthe tout simplement.
- ***Pour éloigner les puces et les souris*** : suspendre dans le local des bottes de menthe pouliot.
- ***Migraines*** : prendre un verre d'une infusion de menthe aquatique à raison de 20 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 min.
  Faire un bandage sur la tête et y maintenir des feuilles fraîches de menthe aquatique à défaut de menthe verte.
- ***Peau grasse*** : faire des lotions avec une infusion de mélange de menthes (pouliot, aquatique et verte) à raison de 50 g par litre, infuser et filtrer.
- ***Toux*** : boire 2 verres par jour d'une infusion de 20 g d'ansérine et 10 g de menthe pouliot.

MILLET

Panicum milliaceum

anili - illane * أنِلي - إلَّان* - دُخْن - الكَنَ - دعاع - دعاعة - ذرة حمراء.

C'est une plante cultivée. On en utilise les graines qui ont à peu près la même valeur alimentaire que le blé. Cependant elles ne sont pas panifiables.
Elles ont des propriétés anti-anémiques, diurétiques, antidiabétiques (en mélange avec des graines de fenugrec, de lin et de lupin).
Elles sont stimulantes et sudorifiques.

Quand et comment l'utiliser

On peut déjà l'utiliser comme le riz en l'incorporant dans les soupes et dans les ratatouilles.
En général, le millet est conseillé aux personnes âgées, aux convalescents et aux jeunes enfants en période de croissance ainsi qu'aux personnes ayant subi une fracture.

MORELLE NOIRE †

Solanum nigrum

ˆneb ed dib - ˆineb ed dib - bou qnina
mou qnine - bou mou qnina - tidallin' *

عْنَب الدِّيب - عِنَب الدِّيب - بُوقْنِينَه - مُوقْنِين - بُومُوقْنِينَ - تِضَلِّنْ * .

Partie utilisée : cette plante est fort connue et bien réputée au Maroc pour ses intoxications. En médecine, on en utilise les feuilles et la plante fleurie.

Propriétés : antispasmodiques, analgésiques et narcotico-sédatives.

Cette plante peut être considérée comme dangereuse. Tous les organes de la plante sont dangereux, mais les fruits sont le plus souvent les responsables d'intoxications surtout avant leur complète maturité. Les substances toxiques sont des gluco-alcaloïdes de type solanine et des saponosides.

Symptômes de l'intoxication : les permières manifestations sont d'ordre digestif : nausées, vomissements, douleurs abdominales et diarrhées.
Puis apparaissent des signes neuro-végétatifs : mydriase, sécheresse des muqueuses, congestion de la face, tachycardie.
Dans les formes graves, peuvent apparaître un délire de type atropinique et des convulsions, enfin un coma peut s'établir avec hypothérmie.
Dans tous les cas on redoutera l'éventualité d'une hémolyse due à la présence de saponosides.
La conduite à tenir c'est l'évacuation du toxique par vomissements provoqués ou lavage gastrique en milieu hospitalier.
La surveillance portera plusieurs jours sur le système cardiovasculaire et rénal.

NB : on a pu trouver des baies vertes de morelle noire mises dans certaines conserves de petits pois en boîte en France à cause de la mécanisation de la récolte des petits pois.

MOUTARDE SAUVAGE

Sinapis nigra بُوحَمُّوا - كَرْكَازْ - الكَرْكَاز - خَرْدَلْ.

bou ḥammou - karkaz - al karkaz - khardal

Partie utilisée : les graines sont vendues chez les droguistes sous forme de boulettes.

Propriétés : les graines sont révulsives, vomitives, et utilisées comme condiment.

A dose modérée ce condiment stimule la digestion. Elle doit donc être exclue de l'alimentation du dyspepsique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Pieds froids*** : faire des bains de pieds dans une bassine d'eau chaude dans laquelle on a fait infuser 100 g de farine de moutarde (à mettre dans un petit sac en tissu) ; ou bien saupoudrer l'intérieur des chaussures avec un peu de farine de moutarde.
- ***Rhumatismes*** : appliquer des cataplasmes (pendant quelques minutes) de farine de moutarde sur les articulations douloureuses.
- ***Bronchite*** : utiliser un cataplasme de farine de moutarde à raison de 60 g pour un litre d'eau, cuire pour épaissir, déposer entre deux mousselines, ensuite saupoudrer de farine de moutarde.

MUSCADE

Myristica fragans

noix : gouza et ṭib - gouza bouwa

macis de la noix : bsibisa

écorce de la noix : dhar sini

كَوزَة الطِّيْب - كَوزه بُوَّة - جَوْزبُوا.

بْسِبِسَه - بَسْبَاسَه.

دْهَر صِيني - دَار كَيْسَه.

Partie utilisée : noix, écorce de la noix et macis.

Propriétés et précautions d'emploi : c'est un condiment et un stimulant arômatique. On utilise surtout la noix rapée qui entre aussi dans des préparations aphrodisiaques avec le gingembre.

Cependant la consommation de la noix muscade en grande quantité entraîne un délire et des convulsions.

La noix muscade fait partie de nombreux mélanges ennivrants et excitants comme le "ras el hanout".

Elle entre aussi dans la préparation du "maâjoun" avec du miel, des graines de sésame, des dattes, de la canelle, des clous de girofle.

Le macis fait partie de "ras el hanout" et est utilisé parfois comme succédané de la canelle.

En général la noix muscade est stimulante, et elle est considérée à tort comme aphrodisiaque.

MURIER NOIR

Murus nigra

at tût التُّوت ـ تُوت الشَّامي ـ خَرْتُوت ـ قَرَندالي ـ حُبُوب المُلُوك.

Partie utilisée : les fruits et les feuilles.

Propriétés : les fruits sont laxatifs, les feuilles sont astringentes et hypoglycémiantes.

Quand et comment l'utiliser

Faire des gargarismes avec une infusion de 40 g de feuilles de mûrier séchées, à infuser 10 minutes.

- ***Constipation*** : manger des mûres noires.

MYRTE

Myrtus communis

riḥane - arriḥane - aḥmam *

رِحَان ـ الرِّحَان ـ أَحْمَام* ـ
آس ـ حَبْلاس ـ هَدَس ـ عَمار.

Partie utilisée : les feuilles, l'essence et les fleurs.

Propriétés : c'est un antiseptique, un astringent ; l'huile serait antiseptique pulmonaire.

Quand et comment l'utiliser

- ***Bronchite*** : absorber une cuillère à soupe toutes les heures d'une décoction de feuilles de myrte (20 g de feuilles pour un litre d'eau bouillir 5 minutes, passer, sucrer).
- ***Contusions*** : appliquer une compresse d'une infusion de myrte, 25 g de feuilles séchées pour un litre d'eau bouillante.
- ***Mauvaise haleine*** : faire des bains de bouche avec une décoction de myrte : 20 g par litre d'eau, bouillir 5 minutes.
- ***Hémorroïdes*** : boire 2 tasses par jour d'une infusion de myrte : 30 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante, infuser 20 mn.
- ***Leucorrhée*** : (en cas de faible écoulement) : boire matin et soir une tasse d'une infusion de myrte : 20 g par litre, infuser 15 minutes.
- ***Plaie*** : (superficielle ou écorchure banale) : laver la plaie avec une infusion de 30 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Sinusite*** : faire des inhalations 3 fois par jour d'une infusion de 50 g par litre d'eau bouillante à préparer dans un grand bol, se couvrir la tête avec une serviette et respirer les vapeurs dégagées.

NEFLIER

Mespilus germanica (pyrus germanica)
al mzaḥ - mzaḥ

المزاحْ - مْزَاحْ - زَعْرُور بُسْتَاني - ذو ثلاث حبَّات - مُثَلَّث الحجْم - ضرب من العيزران - مَشْمُلا - إسكن دنيا.

Partie utilisée : feuilles et écorce des tiges.

Propriétés : les feuilles de néflier sont astringentes.

Quand et comment l'utiliser

- ***Aphte*** : badigeonner les aphtes plusieurs fois par jour au moyen d'un coton-tige trempé dans une décoction filtrée de néflier : 50 g de feuilles et 50 g d'écorce séchées pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes.
- ***Bain de bouche*** : faire des bains de bouche avec une décoction de néflier, à raison de 60 g d'écorce séchée pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes.
- ***Crampes d'estomac*** : manger des nèfles.

NIGELLE (cumin noir)

Nigella sativa - nigella arvensis - nigella damascena

sanûj - al ḥabba sawda - ḥabbat al baraka

السَّانُوج ـ الحبّه السَّوْدَاء ـ حَبَّت البَرَكَه ـ شونيج ـ حبّه سوداء ـ كمون أسود ـ شينيز ـ سَانوج ـ سِينوج ـ كمون برِّي ـ قزحه ـ قُحْطه.

Le sanûj appartient aux trois espèces qui toutes sont des graines noires et d'odeur agréable.

Le Prophète préconisait déjà son emploi "Procurez-vous de la graine noire" «al ḥabba sawda», c'est un préventif contre les maladies".

Effectivement, elles seraient carminatives, emménagogues et anthelmintiques.

Récemment on a découvert que les graines contenaient un inhibiteur des muscles lisses, qui est hypotenseur et hypothermisant.

On les emploie au Maroc comme fortifiant, mélangées à la pâte à pain.

Dans le même but, ces graines pilées et mélangées à du miel sont ingérées le matin à jeun.

Cependant, ces graines prises à haute dose sont toxiques à cause des alcaloïdes qu'elles contiennent.

NOYER

Juglans regia

wraq al guargua^ - wraq al gûz -
swak ou souak (écorce des tiges)

وْراق الكَرْكاع - وراق الكوز - جوز خسق - الفِجرم - الضّبَر - السّواك .

Le noyer est un arbre du Moyen et Haut Atlas.
Les fruits sont très riches en protides lipides et glucides ainsi qu'en sels minéraux comme le cuivre et le zinc ainsi qu'un certain nombre de vitamines.
L'écorce des tiges est fort utilisée pour la beauté et les soins des dents au Maroc (souak).
En effet, le souak, grâce à l'effet mécanique blanchit et nettoie les dents, colore les gencives et les lèvres en brun formant contraste avec le blanc éclatant des dents.
Les feuilles ont des propriétés astringentes, vermifuges, dépuratives toniques, et hypoglycémiantes.
En usage interne les feuilles sont utilisées généralement en infusion à raison de 20 g par litre.
En usage externe, elles sont utilisées en décoction à raison de 50 g par litre.

Quand et comment l'utiliser

- ***Anémie*** : prendre chaque jour une infusion de feuilles de noyer à raison de 20 g par litre d'eau bouillante, infuser 15 minutes, un verre avant les repas.
- ***Angine*** : faire des gargarismes avec une décoction, à sucrer avec du miel, de 40 g de feuilles par litre d'eau, bouillir 15 minutes.
- ***Bain déodorant des pieds*** : prendre des bains de pieds plusieurs fois par jour dans une infusion de feuilles de noyer à raison de 20 g par litre d'eau.
- ***Diabète*** : prendre 2 verres par jour en dehors des repas, d'une infusion de noyer à raison de 20 g de feuilles par litre d'eau, infuser 15 minutes.
- ***Foie*** : prendre 3 verres par jour dont un à jeun d'une infusion de 20 g par litre d'eau bouillante ; infuser 10 minutes.
- ***Hémorroïdes*** : faire des compresses trempées dans une décoction de feuilles de noyer à raison de 40 g par litre d'eau, bouillir 15 minutes, infuser 10 minutes.

- ***Jambes enflées*** : (consulter un médecin pour en connaître l'origine). Quant l'origine en est connue (jambes enflées dues à une longue marche par exemple), faire des bains de pieds tièdes de 10 minutes avec une décoction de 500 g de feuilles dans 4 litres d'eau froide, bouillir 10 minutes, passer, suivis d'un rinçage à l'eau froide, puis s'allonger, les jambes un peu surélevées.
- ***Rachitisme*** : boire 2 verres très sucrés par jour d'une infusion de feuilles de noyer à raison de 40 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Ulcération de la peau*** : faire des cataplasmes avec des feuilles de noyer cuites dans un peu d'eau.

OLIVIER

Olea europea
wraq az zitoun - zebbouj berri

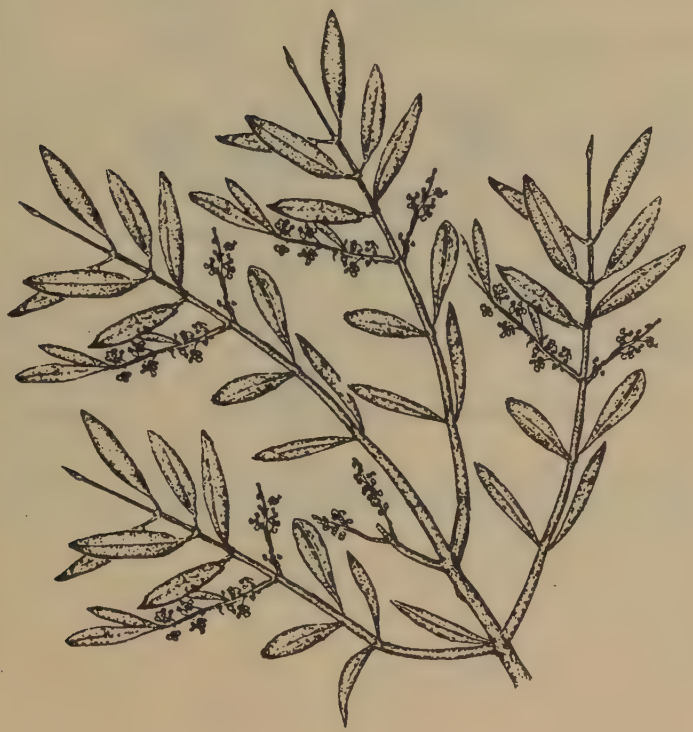
وْرَاق الزِّيتُون ـ الزَّبُوجْ ـ الزِّيتْ* ـ الزَّبّوج البرِّي ـ زيتون ـ الشجرة المباركة ـ زيتونة .

Partie utilisée : les feuilles
Elles sont stimulantes des fonctions biliaires, hypoglycémiantes et hypotensives. L'huile d'olive est laxative.

Quand et comment l'utiliser

- ***Constipation*** : prendre chaque matin à jeun, une cuillère à soupe d'huile d'olive à laquelle on a ajouté quelques gouttes de citron.
- ***Diabète*** : prendre deux verres par jour, en dehors des repas, d'une décoction de feuilles d'olivier à raison de 20 g de feuilles sèches ou 30 g de feuilles fraîches pour un litre d'eau, bouillir 20 minutes.
- ***Pour activer les fonctions biliaires*** : boire le matin à jeun, une cuillère à soupe d'huile d'olive à laquelle on aura adjoint quelques gouttes de citron.

- ***Hypertension*** : boire trois verres par jour d'une infusion de 30 g de feuilles fraîches ou 20 g de feuilles sèches d'olivier, pour un litre d'eau bouillante, infuser dix minutes.
- ***Obésité*** : boire trois verres par jour d'une décoction de 30 g de feuilles fraîches ou 20 g de feuilles sèches pour un litre d'eau, bouillir dix minutes.
- ***Peau sèche*** : se lotionner la peau avec un mélange d'huile d'olive et d'huile de ricin à parties égales.
- ***Rhumatismes*** : frotter les articulations avec la préparation suivante faite à l'avance : laisser macérer huit jours 100 g de fleurs de bruyère dans un demi litre d'huile d'olive en remuant chaque jour, filtrer.

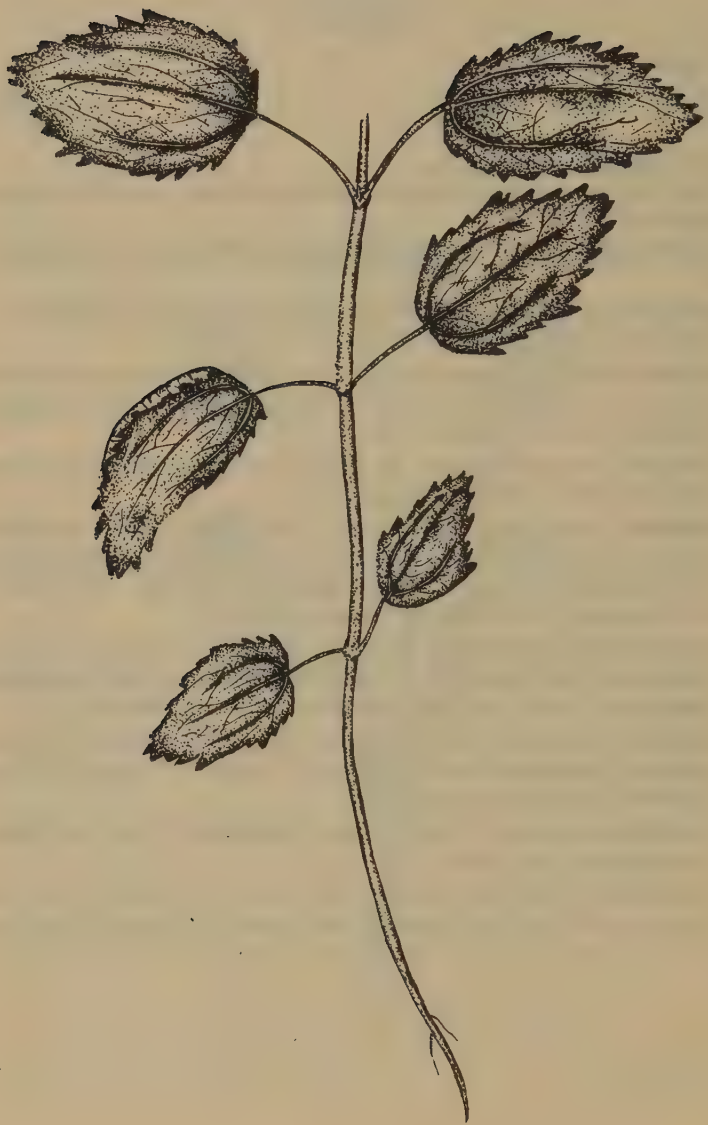


ORIGAN

Origanum vulgare
sa^tar - za^tar السَّعتَر ـ الزَّعْتَر

Partie utilisée : la tige fleurie.
C'est un stomachique, un antispasmodique des toux, un vulnéraire et un expectorant.
Il s'utilise en général en infusion à raison de 20 à 25 g par litre d'eau chaude.

- ***Aérophagie*** : prendre 2 à 3 verres par jour après les repas d'une infusion à 25 g par litre d'eau bouillante.
- ***Appétit*** : pour augmenter l'appétit, prendre 2 tasses par jour avant les repas d'une infusion de 20 g par litre d'eau bouillante. Ne pas laisser infuser plus de 20 minutes. Passer.
- ***Cellulite*** : prendre 2 verres par jour d'une infusion de 10 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Pellicule*** : lotionner le cuir chevelu 2 fois par jour avec 2 cuillères à soupe de plante dans un bol d'eau avec une macération mélangée d'oignon et d'ortie, à raison de 50 g de chaque plante dans 1 litre d'alcool à 60°, laisser le bocal au soleil 15 jours, filtrer.
- ***Pédiculose*** : (poux de tête, de corps, du pubis) : après avoir rasé les poils, coupé les cheveux courts, badigeonner la région infestée par une décoction d'origan : 40 g par litre d'eau. Bouillir 10 minutes.
- ***Règles douloureuses*** : une semaine avant la date prévue des règles, prendre 2 verres par jour d'une infusion d'origan, 10 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Torticolis*** : appliquer 2 fois par jour, un cataplasme de feuilles d'origan cuites dans un peu de vin.
- ***Trachéite*** : boire une décoction d'origan à raison de 30 g par litre d'eau, bouillir 5 minutes et passer sans infuser : à boire en 24 heures.



ORTIE BLANCHE

Lamium album

ḥarrigua - imazri* - tazan'qat* حَرِّيكه ـ إمَرْزِ* ـ تَزَنْقَتْ*.

Partie utilisée : les sommités fleuries.
Elles sont astringentes, diurétiques, dépuratives, contre les leucorrhées et pour les soins capillaires.

Propriétés : Si les indications de l'ortie sont nombreuses, les accidents le sont aussi, surtout après absorption.
En effet des éruptions sur le visage et de la rétention urinaire ont été observés à cause de l'absorption des poils de cette plante, par conséquent il faut bien filtrer les préparations destinées à l'usage interne.

Quand et comment l'utiliser
(il ne faut jamais oublier de filtrer les préparations).

- ***Anémie*** : ajouter dans l'alimentation (salade) 100 g d'ortie par jour. On peut faire aussi une décoction de 50 g de tiges et feuilles séchées par litre d'eau, bouillir 5 minutes, infuser 15 minutes, prendre deux verres par jour.
- ***Aphte*** : faire un gargarisme ou bain de bouche plusieurs fois par jour avec une décoction de 100 g de plante sèche pour un litre d'eau, bouillir 20 minutes.
- ***Cheveux (lotion qui active la pousse des cheveux)*** : faire des frictions quotidiennes et des massages du cuir chevelu avec une décoction mélangée de 30 g de racine de bardane et 30 g d'ortie pour un litre d'eau, bouillir 15 minutes.
- ***Diabète*** : prendre deux verres par jour, en dehors des repas d'une infusion d'ortie, à raison de 50 g de plante pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 minutes.
- ***Diarrhée*** : boire une infusion à répartir sur la journée de 25 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 minutes.
- ***Enurésie*** : au repas du soir (en guise de pain) préparer un pain d'ortie comme suit : pétrir de la farine avec une décoction d'ortie à la place d'eau (10 g de plante pour un litre d'eau, bouillir 20 minutes, saler, faites cuir le pain au four).

- ***Saignement de nez*** (épistaxis) : introduire dans la narine qui saigne un coton imbibé de suc de feuilles fraîches d'ortie.
- ***Peau (pour tonifier la peau)*** : faire des lotions avec une infusion de feuilles à raison de 50 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Piqûres d'abeille et de guêpes*** : après avoir enlevé l'aiguillon, frotter la piqûre avec des feuilles froissées et fraîches d'ortie.
- ***Psoriasis*** : appliquer une compresse imbibée d'une décoction d'ortie à raison de 80 g par litre d'eau, bouillir 5 minutes, infuser 15 minutes.
- ***Rhumatismes*** : boire à raison de deux verres par jour pendant 10 jours une décoction de 40 g de feuilles d'ortie pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes, infuser 5 minutes.
- ***Urticaire*** : boire trois verres par jour d'une décoction de 50 g pour un litre d'eau, bouillir 15 minutes.

OSEILLE

Rumex acetosa

حُمَّيضَه - حُمَّيْضَه - تَسَمُّمْت* - حُمَّاض.

ḥûmayḍa - hûmmiḍa - tasamûmt*

Partie utilisée : les feuilles, les tiges fraîches ainsi que les racines.
C'est une plante assez commune au printemps. Les jeunes à la campagne ne cessent de suçoter les tiges d'oseille pour son goût acide. Cependant cette plante est à déconseiller aux gastritiques.

Propriétés : c'est une plante aux propriétés antiscorbutiques, apéritives, digestives, diurétiques, laxatives et toniques.

Quand et comment l'utiliser

- ***Abcès*** : faire des cataplasmes de feuilles cuites et écrasées dans de l'eau.
- ***Acné*** : prendre 2 verres par jour (un le matin et un le soir) d'une infusion d'oseille à raison de 20 g de feuilles ou 40 g de racines pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Appétit*** : pour augmenter l'appétit, boire du bouillon d'oseille, à raison de 30 g de feuilles cuites dans un litre d'eau.
- ***Constipation*** : consommer, mais modérément, comme légume (cuit ou cru).
- ***Soif*** : pour calmer la soif, mâcher des feuilles fraîches d'oseille.

PARIETAIRE

Parietaria officinalis
khawi la^choub - er rabi^a

الرّبيعه - خَاوِي لَعْشُوب - حُبيقه السُّور - الحشيشه الحرشاء - حريق أملس - حشيشه الرِّيح - حشيشه الرّمل.

Elle est appelée "khawi la^choub" car une fois la plante séchée, elle devient très légère ; elle pousse dans tous les endroits humides et sur les murailles "hubayqa as-sour".
Partie utilisée : les tiges feuillées.

Propriétés : c'est une plante diurétique et antiseptique urinaire.

Quand et comment l'utiliser

- ***Maux de dents*** : mastiquer quelques feuilles de pariétaire, ou bien si la dent est creuse, imprégner un coton avec un jus de pariétaire et l'introduire dans la dent malade.
- ***Hémorroïdes*** : appliquer des compresses imbibées avec une décoction de pariétaire pour soulager la crise hémorroïdaire.
- ***Calculs rénaux*** : faire une décoction avec 20 g de plantes dans un litre d'eau, bouillir trois minutes puis infuser dix minutes. A boire en deux jours.
- ***Masque de grossesse*** : faire une infusion de dix minutes de 50 g de plantain dans un litre d'eau bouillante. Lotionner le visage avec cette solution deux fois par jour. A garder au frigidaire.

PIN MARITIME

Pinus pinaster

aṣṣanawbar - tayda* الصَّنَوْبَر - تَيْدَ* - صَنَوْبَر.

Partie utilisée : bourgeons frais ou séchés.

Propriétés : rhumatismes et goutte.

Quand et comment l'utiliser

- ***Bain antibronchite*** : 500 g de bourgeons de pin en infusion dans 4 litres d'eau à verser dans l'eau du bain après filtrage. Ne pas dépasser 20 minutes, ni la température de 32° C.
- ***Bain reposant*** : 150 g d'aiguilles de pin en sachet dans trois litres d'eau, bouillir 30 minutes, verser le liquide dans un bain très chaud en pressant le sachet.
- ***Goutte, rhumatismes*** : (bain soulageant) : bouillir 250 g de bourgeons de pin dans 3 litres d'eau, passer et verser dans l'eau d'un bain.
- ***Pour diminuer la sudation*** : préparer une décoction d'aiguilles de pin à raison de 5 g pour un litre du bain. Préparer dans 5 litres d'eau que l'on versera dans l'eau du bain.

PISSENLIT

Taraxacum officinale
chlaḍa - ḥandaba

شْلاَدَه - هَنْدَبَه - مُرَيْر - هِندباء برِّي - خس برِّي - سريس برِّي .

Partie utilisée : la racine ou les feuilles.
C'est une plante assez commune dans tout le Maroc sauf dans les zones désertiques.

Propriétés : les feuilles et les racines sont cholagogues, cholérétiques, laxatives, hypoglycémiantes, diurétiques, stomachiques, toniques, antiscorbutiques et appéritives.
On les utilise en général en décoction à raison de 30 à 60 g par litre.

Quand et comment l'utiliser

- ***Cellulite*** : prendre un verre à jeun d'une infusion de pissenlit à raison de 30 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante, boire froid.
- ***Cholestérol*** : boire un litre par jour de décoction de racine de pissenlit à raison de 100 g pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes.
  Pour les autres indications, ajouter des feuilles fraîches de pissenlit dans l'alimentation. Les feuilles de pissenlit peuvent se consommer comme la salade verte.
  On peut utiliser le pissenlit sous forme de teinture en pharmacie.

PLANTAINS

Plantago sp
al massa sa

المسَّاسه ـ لِسان الحمام ـ ذنب الثَّعلب ـ ذنب الفار ـ آذان الجدي ـ لسان الكلب ـ برد وسلام ـ كثير الأضلاع .

C'est une plante assez commune aux bords des chemins et des routes.
Partie utilisée : les graines, la plante entière, le suc frais et les racines.
Propriétés : c'est un adoucissant, un astringent, cicatrisant, dépuratif, diurétique, expectorant.

Quand et comment l'utiliser

- ***Constipation*** : prendre avant le repas du soir une macération de 15 g de graine dans un verre d'eau froide.
- ***Maux de dents*** : faites des bains de bouche avec une infusion de 100 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Diarrhées*** : boire deux verres par jour d'une infusion de 100 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Plaie légère ou écorchure*** : appliquer des feuilles fraîches froissées de plantain.

POURPRIER

Portulaga oleracea
ar rajla - ar ghlim*

الرَّجْلَه ـ أرْغْلِيم* ـ البقله الحمقاء ـ البقله المباركه ـ رجْله ـ ذنب الفرس ـ البقله اللَّيّنه ـ البقله المطْلَقه ـ بقله الزَّهراء.

Partie utilisée : les parties aériennes.
Cette plante des jardins, préparée en salade en été et rafraîchissante a des propriétés médicinales assez appréciables.

Propriétés : elle est adoucissante, anti-inflammatoire, dépurative, diurétique, rafraîchissante et vermifuge.

Quand et comment l'utiliser

- ***Bronchite*** : boire un verre le matin à jeun d'une infusion de 25 g de feuilles fraîches pour un litre d'eau bouillante.
- ***Soif*** : pour calmer la soif, mâcher des feuilles de pourprier.

PSYLLIUM
(herbe aux puces)

Plantago psyllum
zarqṭûna زَرْقطُونه ـ بَزْرقَطُوناء ـ حبّ البراغيت ـ حشيشه البراغيت.

On l'apelle herbe aux puces car les graines de cette plante ressemblent à des puces.

Partie utilisée : les graines.

Propriétés : elles sont laxatives et adoucissantes.

Quand et comment l'utiliser

- ***Constipation*** : faire macérer pendant la journée 20 g de graines dans une tasse d'eau, boire le soir au coucher.
- ***Brûlure superficielle et peu étendue*** : appliquer sur les brûlures des compresses imprégnées d'une décoction de psyllium à raison de 100 g pour un litre d'eau, bouillir 15 minutes.

PTYCHOTIS

Ptychotis verticilla
nûnkha - nanûkha نُونْخه ـ نَنُوخَه ـ زَوْكَشْت.

Partie utilisée : on utilise la plante entière en décoction comme fébrifuge et anti-infectieuse à raison de 20 g par litre d'eau. Laisser bouillir 10 minutes. A boire à raison d'un verre après les repas.

PYRETHRE D'AFRIQUE

Anacyclus pyrethrum

ˆqar qarḥa - jdar chlûḥ - tiguandizt *

عَقَرْ قَرْحَا ـ جْدَرْ الشْلُحْ ـ تِكَنْدِزت* ـ عَاقِر قرحة ـ عقار كُوهان ـ كَرْكَهِنْ ـ عُود القرح المغربي ـ أصل الطرخون الجبلي.

Partie utilisée : on utilise les racines de cette plante qui ressemble à la sarghine.

Propriétés : elle est anti-rhumatismale, on l'utilise en teinture contre les maux de dents, les névralgies faciales et en poudre elle est utilisée dans la fabrication de dentifrices.

REGLISSE

Glycyrrhiza glabra
ʿarq sûs

عَرْقْ سُوسْ - سُوس - شجرة السُّوس - عرق السُّوس - شجرة الفُرس - عرق الفرس - أصل السُّوس - عود حُلْو.

Partie utilisée : les rhizomes.

Propriétés : c'est un adoucissant, antispasmodique, béchique, dépuratif, digestif, diurétique, expectorant, pectoral, rafraîchissant, tonique, anti-inflammatoire (action "cortisone like").
Il faut noter que l'usage abusif de réglisse peut entraîner de l'hypertension.

Quand et comment l'utiliser

- ***Aérophagie*** : boire 3 à 4 verres par jour après les repas d'une décoction froide de réglisse préparée avec 50 g de racine pour un litre d'eau, bouillir 5 minutes et laisser macérer une nuit, filtrer.
- ***Bain de bouche*** (gingivite) : faire des bains de bouche contre les gingivites avec une décoction de 200 g de réglisse pour un litre d'eau, bouillir 5 minutes.
- ***Douleurs gastriques*** : pour calmer les douleurs dues à des ulcères gastriques, faire une décoction de réglisse à raison de 50 g pour un litre d'eau, bouillir 5 minutes et laisser infuser toute une nuit. Cette préparation est à boire en une journée.
- ***Toux*** : laisser macérer une nuit 40 g de réglisse dans un litre d'eau froide, en prendre 3 verres par jour.

RICIN

Ricinus communis
kharwaˆ - ḥirwa - kran'k - tazart ûchan'*
wararû* - warûri* - wriwra* - wayrûrû*

خَرْوَعْ - حِرْوَا - كْرَنْكْ - تَزَرْت أوشَّنْ* - وَرُرِي* - وْرِوْرَى* - وَيْرُرْ* - وَرَرُوا* .

L'huile de ricin étant : zit al kharwaˆ.

Partie utilisée : les feuilles et surtout l'huile de ricin.
Les graines absorbées à des fins criminelles ou par accident entraînent après un temps de latence - plusieurs heures - des coliques violentes, diarrhée sanglante, vomissement, hyperthermie, tachycardie, contraction tétanique avec des spasmes de la gorge, des sueurs froides abondantes surviennent avec congestion des organes génitaux, protéinurie et cylindriurie (atteinte rénale plus ou moins grave).
Trois à quatre graines suffisent à provoquer la mort d'un enfant.
Il faut hospitaliser le malade pour un traitement symptômatique.

Propriétés : c'est un purgatif.

Quand et comment l'utiliser

- ***Assouplir les cheveux et les faire briller*** : faire des frictions avec de l'huile de ricin.
- ***Constipation*** : prendre le matin une cuillère à soupe d'huile de ricin.
- ***Sécrétion lactée*** : pour augmenter la sécrétion lactée, appliquer des cataplasmes de feuilles fraîches pilées de ricin sur les seins. Bien laver les seins avant la tétée.
- ***Arthrite*** : poser sur l'articulation douloureuse un cataplasme de feuilles fraîches et pilées de ricin.

ROMARIN

Rosmarinus officinalis
azir - yazir - tamazzarya*

أزِيرْ - يَزِيرْ - تَمَزَّرْيَ* .

Partie utilisée : les feuilles.
Cette plante est méditérranéenne.

Propriétés : c'est un antiseptique, antispasmodique, cholagogue, diurétique, stimulant, stomachique, tonique.

En usage externe, le romarin est un excellent stimulant du cuir chevelu dont il favorise la repousse. Il est utilisé en général en infusion à raison de 20 à 30 g par litre d'eau bouillante.

Quand et comment l'utiliser

- ***Asthme*** : fumer des cigarettes de feuilles séchées et broyées.
- ***Bain stimulant et déodorant*** : faire une infusion de 200 g de romarin dans deux litres d'eau bouillante et verser dans le bain après avoir filtré la solution.
- ***Pour empêcher la chute des cheveux*** : se frictionner les cheveux deux fois par jour avec la solution suivante après l'avoir filtrée : macération mélangée de 60 g de feuilles de buis et de 60 g de romarin pendant quinze jours dans un litre d'alcool à 60° en remuant de temps en temps.
- ***Dépression*** : boire quant on se sent déprimé une infusion de romarin à raison de 20 g de sommités fleuries pour un litre d'eau bouillante, infuser dix minutes. Boire deux verres par jour.
- ***Entorse*** : poser sur l'entorse des compresses trempées d'une teinture de romarin et de sauge préparée comme suit : laisser macérer 15 jours dans 0,5 litre d'alcool 20 g de sommités fleuries de romarin et 20 g de sommités fleuries de sauge.
- ***Vésicule biliaire, cholestérol*** (augmentation des sécrétions de la bile) : prendre un verre à jeun le matin d'une décoction de romarin, à raison de 40 g par litre d'eau, bouillir 5 mn.
- ***Mémoire*** : prendre 3 verres par jour et ce, 10 jours par mois pendant 3 mois d'une infusion de romarin, à raison de 30 g de sommités fleuries pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, passer.
- ***Migraine*** : prendre un verre d'une infusion de romarin à raison de 20 g de sommités fleuries et de feuilles pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes et s'allonger dans l'obscurité.
- ***Nervosité*** (pour rééquilibrer le système nerveux) : boire deux verres par jour d'une infusion de romarin à raison de 20 g de sommités fleuries pour un litre d'eau bouillante, infuser 20 minutes.
- ***Œdème*** (jambes enflées, après une longue marche par exemple) : bain tiède de 10 minutes avec une décoction de 60 g de romarin dans trois litres d'eau, bouillir 10 minutes et passer, suivi d'un rinçage à l'eau froide. S'allonger les jambes un peu surélevées.
- ***Peau grasse*** : faire des lotions avec la solution préparée ainsi : laisser infuser 50 g de romarin dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes, filtrer.

- ***Rides*** : placer chaque soir sur le visage et le cou absolument propres des compresses trempées dans une infusion de romarin préparée ainsi : laisser infuser 50 g de romarin dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes, filtrer.
- ***Sommeil*** : prendre un verre au coucher d'une infusion de romarin à raison de 20 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Torticolis*** : appliquer deux fois par jour des compresses trempées dans une décoction chaude de romarin à raison de 50 g pour un litre d'eau, bouillir 15 minutes, passer, recouvrir d'une écharpe de laine.

RONCE

Rubus fructicosus

tût lakhla - achaddir * - amadagh * - tamagan't *

تُوت لَخْلَى - أشدِّيرْ* - أمَدَغْ* - تمَكَنْتْ* - توت شَوْكي - توت الأرض - توت السّياج - توت العليق - توت الزّروب.

C'est un buisson du Moyen atlas et du Haut Atlas, il donne des mûres délicieuses connues de tous.

Partie utilisée : les boutons floraux, les feuilles et les fruits.

Propriétés : c'est une plante aux propriétés antidiabétiques, astringentes, dépuratives, diurétiques et toniques.

Quand et comment l'utiliser

- ***Maux de gorge, aphtes, gingivite*** : faire des gargarismes avec une décoction bien filtrée de feuilles séchées à raison de 50 g pour 1 litre d'eau, bouillir 10 minutes. Sucrer avec du miel au moment de l'emploi.
- ***Diabète*** : boire 2 verres par jour loin des repas d'une infusion de 20 g de feuilles séchées pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 minutes.
- ***Enrouement*** : faire des gargarismes 3 fois par jour avec une décoction concentrée de feuilles de ronce à raison de 100 g de feuilles séchées pour un litre d'eau, bouillir 15 minutes, filtrer et sucrer avec du miel.

ROSE PALE

Rosa damascena - Rosa centifolia
al ward al baldi الوَرْد البَلْدِي ـ ورد سَبْعَلوي .

Ce sont elles qui ont rendu célèbre la ville de Kalâa des M'gouna dans la vallée du Dadès où elles sont culitvées. Une partie de ces roses est distillée sur place, l'autre est séchée.
On utilise les pétales de ces roses.

Quand et comment l'utiliser

- ***Constipation :*** boire 2 verres par jour d'une infusion de 50 g de roses pâles séchées pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Soins du visage*** : faire des lotions avec de l'eau de rose ; l'eau de rose convient à tout type de peau.

SABLINE ROUGE
(arenaria)

Arenaria rubra - Spergularia rubra
achrifa - bisat al mûlûk - harras laḥjar
الشَّرِيفَه ـ بِسَاط المُلُوك ـ هَرَّاس لَـحْجَر ـ العشبه الحمراء .

Partie utilisée : la plante entière.
Elle pousse au printemps et borde les routes d'un joli tapis rose.

Propriétés : diurétiques et sédatives. Réputée au Maroc pour dissoudre les calculs rénaux.

Quand et comment l'utiliser:

- ***Cystite*** : boire en 24 h un litre d'une infusion de 30 g de plante séchée pour un litre d'eau, infuser 10 minutes.
- ***Tâches noires sur le visage*** : appliquer sur le visage une macération de 30 g de sabline réduite en poudre avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. S'en induire le visage chaque soir.

- ***Calculs rénaux, goutte*** : boire 3 verres par jour d'une décoction de 50 g de sabline pour un litre d'eau, bouillir deux minutes.
- ***Rhumatismes*** : pendant les crises douloureuses, boire deux verres par jour d'une décoction de 50 g de sabline pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes, infuser 5 minutes.

SAFRAN

crocus sativus
az zaˆfrane al ḥûrr
الزَّعْفَرَانْ الحرّ ـ زعفران ـ الجادي ـ الجاذي ـ الجاد ـ الجسَد ـ جَسَّاد ـ رَيْمَقَان ـ قَرْمَد ـ خَلُوق.

On en utilise les stigmates qui sont un bon condiment, stimulant, tonique et sédatif.

Quand et comment l'utiliser

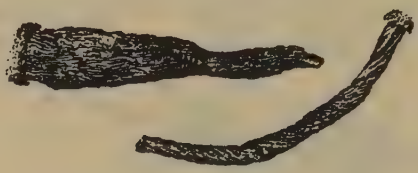
- ***Pour ouvrir l'appétit*** : ajouter du safran aux plats cuisinés.
- ***Gencives douloureuses et enflées des jeunes enfants*** : frotter doucement les gencives avec un mélange de miel et de poudre de safran.

SAGHINE
(corrigiola)

Corrigiola téléphiifolia
sarghina - taserghin't*

صَرْغِينه - تَصَرْغِينْت*.

Partie utilisée : racines.
Elle est coupée et séchée au Maroc pour entrer dans la composition de parfums à brûler. Elle aurait une action antiseptique.



SALSEPAREILLE
(liseron épineux)

Smilax aspera
al ˆachba arrûmya - al ˆachba - tanesfalt*

العَشْبَه الرُّوميَّه - العَشْبَه - تَنَسْفَلْت* - عُشبه مغربيه - عشبه روميَّه - صبرين - فشاع - صَبْرينه.

Partie utilisée : les racines.
On rencontre cette plante grimpante dans la région de Fès, dans le Haut Atlas et dans les endroits ombragés et arrosés, on la rencontre aussi dans le Moyen Atlas.
Elle a des feuilles en forme de cœur, elle est épineuse et porte de jolis petits fruits rouges qui attirent les enfants.
Ces fruits contiennent des SAPONOSIDES qui ne sont pas sans danger car ils entraînent chez les personnes qui les ont ingérées des vomissements, diarrhées avec risque d'hémolyse.
Cependant, la racine de salsepareille n'est pas toxique, elle est réputée être dépurative, diuréitique et sudorifique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Arthrite*** : boire 2 verres par jour d'une décoction de 30 g de racine de salsepareille pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes.
- ***Asthme, goutte*** : boire un verre avant les repas d'une décoction de 50 g de racine pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes, infuser 10 minutes.
- ***Néphrite*** : boire un litre par jour, loin des repas par petits verres, d'une décoction de 50 g de racine de salsepareille, bouillir 10 minutes, infuser 10 minutes.

SAUGE

Salvia officinalis

salmya - tilsas * - tamazzût * - tilsals *

السَّالميَّه ـ تِلْسَاسْ* ـ تَمَزُّوطْ* ـ تِلْسَالْسْ* ـ نَاعِمَه ـ سواد النَّبِيّ ـ مُفَصِّحه ـ مَرْيَمِيَّه ـ غَيزُقان ـ شالَبِيَّه ـ حُبَيْق الصَّدر.

La sauge a été de tout temps considérée comme le remède par excellence et son nom latin SALVIA signifie intact, sauver. Non seulement la sauge protège la vie, mais elle contribue à la reproduire : dans l'antique Egypte, on en faisait boire le jus aux femmes pour les rendre fertiles et cet usage est maintenu à Rome où l'on affirmait que la sauge "retenait ce qui avait été conçu et le vivifiait".

En effet, des études récentes ont reconnu à la sauge une action oestrogène certaine : elle facilite donc effectivement la conception.

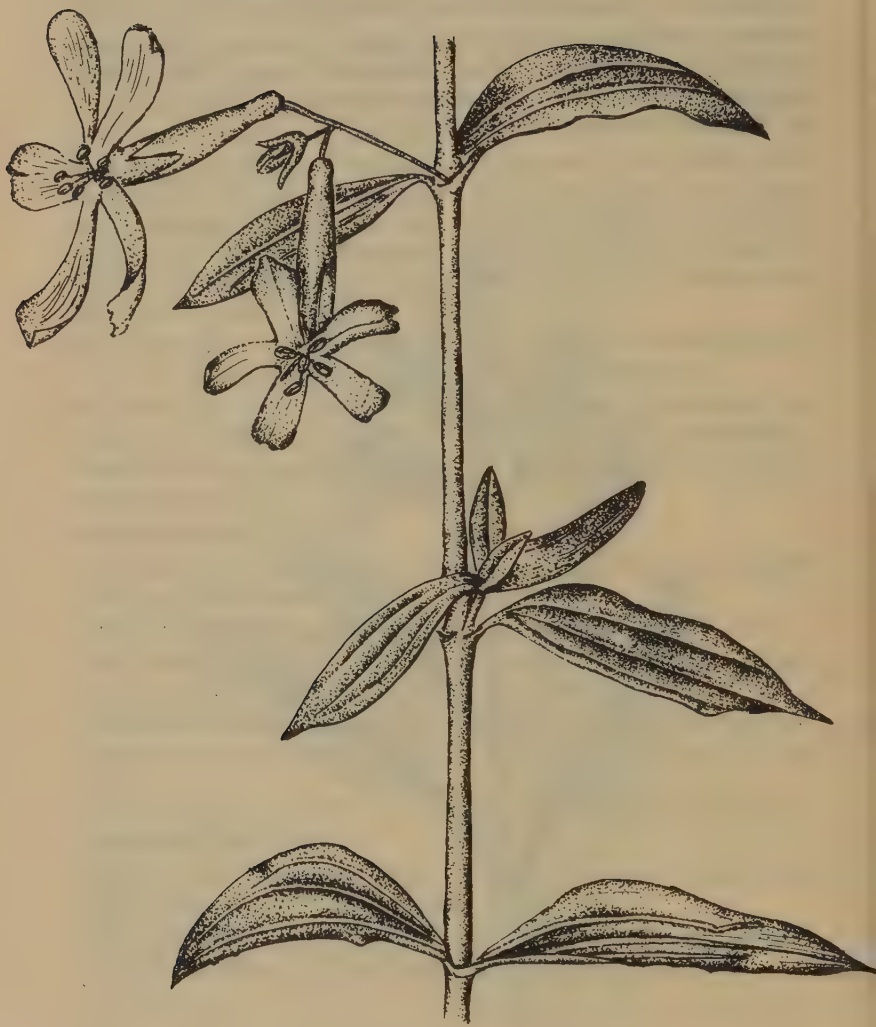
Elle a aussi une action antiseptique, antispasmodique, antisudorale, carminative, cholérétique, hypoglycémiante, stomachique et stimulante.

Cependant elle est à déconseiller aux femmes qui allaitent car elle tarit la sécrétion lactée.

Quand et comment l'utiliser

- ***Pour tarir la sécrétion latée*** : prendre 3 verres par jour d'une infusion de 30 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante.
- ***Asthme*** : fumer des cigarettes de feuilles de sauge dans une pipe.
- ***Bain antisudoral des pieds*** : faire un bain de pieds dans une infusion de 50 g de sauge pour un litre d'eau bouillante.
- ***Manque de force vitale*** : prendre un verre d'une infusion de sauge de 20 g de feuilles séchées pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
  Pour désinfecter (chambre de malade, etc...), brûler des feuilles de sauge dans un braséro.
- ***Diabète*** : prendre deux verres par jour d'une infusion de 15 g de sauge pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Contre les gingivites*** : faire des bains de bouche avec une infusion de 50 g de sauge pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.

- ***Nervosité, irritabilité*** : boire 2 verres par jour d'une infusion de 15 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Règles insuffisantes*** : boire 2 verres par jour d'une infusion de 15 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Stérilité*** : après avoir consulté votre médecin et lorsque aucune cause organique ou psychique n'a été découverte, vous pouvez prendre régulièrement des infusions de sauge à raison de 20 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.



SAPONAIRE

Saponaria officinalis

tighacht - tighighacht

تِيغَشْتْ ـ تِغِغَشْتْ ـ صابُونيّه ـ عرق الحلاوة ـ شِلْشِل الحلاوة ـ شِرْش حلاوة ـ عَـحُمّا ـ تَاغِيغَشْتْ ـ حَمراء الرّأس .

C'est une plante qui pousse dans les champs de blé et aux bords des fossés. Les fleurs sont d'un rose pâle.

Partie utilisée : les tiges feuillées et les racines.

On ne doit pas infuser la préparation et il faut la consommer rapidement.

Propriétés : c'est une plante cholérétique, diurétique, sudorifique et tonique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Acné*** : lotionner deux fois par jour le visage avec une décoction de 100 g de racine séchée pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes.
- ***Maux de gorge*** : faire des gargarismes avec une décoction de 100 g de feuilles séchées, bouillir 10 minutes.
- ***Shampoing*** : infuser pendant 15 minutes 100 g de plante entière pour un litre d'eau bouillante, filtrer.
- ***Eczéma*** : prendre deux verres par jour d'une décoction de 20 g pour un litre d'eau, bouillir 30 minutes.
- ***Ictère*** : boire trois verres par jour d'une décoction de 30 g de feuilles pour un litre d'eau, bouillir 5 minutes.
- ***Rhumatisme*** : boire deux verres par jour d'une décoction de 15 g de plante pour un litre d'eau.

SCILLE

Urginea scilla - scilla maritima

bassila - al ˆansla

بَصِّيلَه - العَنْصَلَه - عُنْصُل - عُنْصُلان - عُنْصُلاء - بصل الفار - إشقيل - إسْقيل - بصل البرّ - بصل الخِنْزير - بصل فرعَون - الفِرعَوْنه - قيد الـحَنَس - بُصَيْله.

C'est une plante assez abondante dans le bassin méditerranéen, on en recherche le bulbe qui est un gros oignon. La qualité à écaille rouge est la plus recherchée, c'est celle qui pousse au Nord de l'Afrique.

Au Maroc elle couvre de vastes régions allant des plaines atlantiques jusqu'aux régions de Fez et du Moyen Atlas.

C'est après les premières pluies que l'on récolte ces oignons qui sont exportés vers l'Europe.

Appliquée sur la peau, la scille entraîne une vésication de celle-ci.

Une fois coupée en lanières minces, elle est séchée au soleil ou à l'étuve ensuite on en prépare des teintures, des vins ou bien on l'administre sous forme de poudre pour ses propriétés diurétiques et cardiotoniques.

L'emploi de la scille en médecine familiale est dangereux, il est déconseillé aux non spécialistes.

La scille est cependant utilisée au Maroc à des fins criminelles, incorporée au couscous ou à la "harira".

Nous n'oublierons pas de citer que la scille blanche (que l'on trouve en Europe) fraîche ou stabilisée est raticide. Des recherches ont été effectuées et il s'est avéré que la scille du Maroc serait peu toxique pour les rats.

SESAME

Sesamum indicum

janjlane - azzanjlane . جَنْجْلان ـ زَنْجْلَان ـ سِمْسِم ـ حُلْجُلَان ـ سَلِيط

Partie utilisée : les graines de sésame

Propriétés : les graines de sésame cultivées au Maroc constituent un aliment presque complet. Il est conseillé de les utiliser le plus possible avec les salades, les gâteaux, le pain, car elles contiennent des acides aminés essentiels, en particulier de la méthionine. Elles ont une grande valeur nutritive.

Comment l'utiliser

En plus des gâteaux marocains dans lesquels on incorpore habituellement du sésame, voici quelques préparations que vous pouvez réussir facilement chez vous.

- ***Lait de sésame*** : dans le mixer, mettre une cuillère à soupe de grains de sésame, 200 g d'eau chaude, quelques gouttes de citron, une pincée de sel, mixer, puis passer au tamis.

  Ce mélange peut être incorporé dans les préparations à la place du lait (le lait animal étant bien entendu de haute valeur alimentaire).

- ***Blé de sésame*** : (conseillé aux jeunes enfants et vieillards).

  Pour une personne : 3 cuillerées à soupe de blé en grains, une pincée de sel, 100 g de légumes verts (petits pois, haricots verts, épinards en branches etc..) 4 cuillères à soupe de lait de sésame.

  Faire tremper le blé, bien lavé, pendant une nuit, dans l'eau. Le mettre à cuire, pendant 2 heures, afin qu'il soit tendre. Saler en cours de cuisson. Cuire à la vapeur les légumes verts, au dessus du blé (il est quelque fois nécessaire d'ajouter un peu d'eau chaude au cours de la cuisson). Servir arrosé de lait de sésame.

SENES

Cassia angustifolia - cassia acutifolia

sanna ḥrâm - sana makka

سَنَّاحْرام - سَنَامَكَه - سَنَامكّى - سنا حجازي - سَنا - سَنَى - سَنَا هِنْدِي .

La première espèce pousse à l'état sauvage en Arabie et est cultivée en Inde.

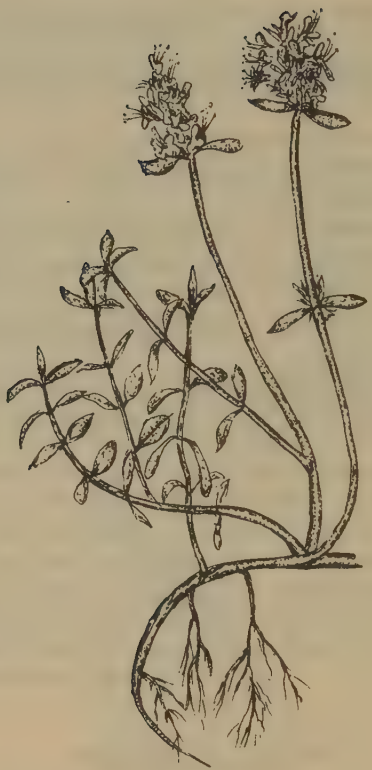
La seconde est cultivée au Soudan qui en est le premier producteur mondial.

Ces deux sénés ont des compositions chimiques identiques ainsi que des propriétés médicinales semblables. A savoir que tous les deux sont des laxatifs et des purgatifs.

Cependant, pour atténuer les coliques qu'ils entraînent lors de leur administration il est conseillé de laver les folioles et les gousses de séné à l'alcool avant de les utiliser en infusion.

Il serait préférable de ne pas utiliser les gousses dont les graines sont irritantes pour les intestins.

On les utilise donc en infusion à raison de 20 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 5 minutes. Boire une tasse le soir au coucher.



SERPOLET

Thymus serpyllum
assaḥtar الصَّحْتر - نَسَّام

Parties utilisées : les sommités fleuries.

Propriétés : c'est un antiseptique, un antispasmodique, un carminatif, un diurétique, un expectorant et un vermifuge comme son proche parent le thym.

Quand et comment l'utiliser

- ***Rhumatismes articulaires*** : faire des compresses imbibées d'une infusion de serpolet à raison de 50 g pour un litre d'eau bouillante.
- ***Asthme*** : boire 2 verres, au moment des crises, d'une infusion tiède de 120 g de serpolet pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Bronchite, toux*** : boire une infusion corsée de serpolet à raison de 15 g pour un grand verre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, sucrer à volonté.
- ***Constipation*** : prendre 3 verres par jour d'une infusion de 10 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Digestion lente, météorisme*** : boire 3 verres par jour, après les repas, d'une infusion de 20 g de plante séchée pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Pour raffermir les seins*** : en premier lieu en faisant du sport. Appliquer également des compresses imbibées avec une décoction concentrée de serpolet à raison de 50 g pour un litre d'eau, bouillir 20 minutes, filtrer, laisser refroidir après avoir couvert l'ustensile.

SOUCI OFFICINAL

Calendula officinalis

al jamra الجمْرَه ـ آزَرْجُون ـ آدَرْيُون ـ قُوحقُوان ـ كَحله ـ زبيده .

Parties utilisées : les pétales et les capitules fleuris sans pédoncule.
Le souci officinal est le souci cultivé à grandes fleurs doubles. On le trouve chez les fleuristes à partir du mois de Janvier-Février.

Propriétés : des propriétés vasodilatatrices et hypotensives ont été mises en évidence récemment. En plus, il a des propriétés spasmolytiques, cholérétiques, cicatrisantes, antiseptiques, anti-inflammatoires et antalgiques.

Quand et comment l'utiliser

- ***Lithiase biliaire, gastralgies, coliques, cholestérol*** : boire deux grands verres par jour d'une infusion faite avec 10 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Hypertension*** : boire deux verres par jour d'une infusion faite avec 15 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Pour nettoyer la peau du visage*** (pour tous les types de peau) : tremper des compresses dans une infusion de 30 g pour 500 cl d'eau bouillante, infuser 15 minutes et nettoyer le visage.
- ***Brûlure légère*** : appliquer sur celle-ci un cataplasme de fleurs fraîches hachées.
- ***Cor*** : appliquer sur celui-ci des feuilles fraîches qu'on maintiendra à l'aide d'un pansement, changer de feuilles 3 à 4 fois par jour. Il ne faut pas oublier de protéger les tissus avoisinants de l'action corrosive des feuilles de souci.
- ***Piqûres d'insectes*** : après avoir enlevé le dard de celui-ci, appliquer sur la piqûre des feuilles fraîches écrasées.
- ***Règles insuffisantes*** : boire deux verres par jour d'une infusion de 30 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
  Cette préparation est à prendre pendant une semaine avant la date prévue des règles.

STAPHYSAIGRE (dauphinelle)

Delphinium staphysagria
ḥabbat arras حَبّت الرَّاس

C'est une plante utilisée en médecine traditionnelle marocaine contre les poux.
On utilise une décoction de graines qu'on applique sur la tête et la région du pubis.
Ces graines contiennent un poison violent qui entraîne des vertiges, une dyspnée, une arythmie cardiaque ainsi qu'une baisse de l'acuité visuelle.

THAPSIA †

Thapsia garganica
bûnafa^ - diryas - toufalt* - yantoun*

بُونَافَعْ ـ الدِّرْيَاس ـ تُوفَلْت* ـ يَنْتُون* ـ دِرياس ـ النّار الباردة ـ الدّروس ـ الدِّرَسْت ـ أدريس الأبدان.

C'est une plante abondante au nord de l'Afrique.
C'est l'écorce de la racine qui est surtout utilisée au Maroc comme révulsif très fort contre les rhumatismes.
La plante entière sert en cataplasme contre les fluxions.

THYM

Thymus vulgaris

azzˆitra - azûkanni* - tazerkahha*

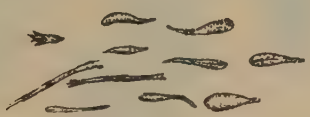
زْعِيتْرَه - أزْكَنِي* - تَزَرْكَحَا* -
تُومُس - العَبْس.

Partie utilisée : les tiges fleuries.

Propriétés : c'est un antiseptique, antispasmodique, cholérétique, diurétique, cicatrisant, désodorisant, révulsif, stomachique, tonique et vermifuge.

Quand et comment l'utiliser

- ***Pour augmenter l'appétit*** : assaisonner les plats avec du thym.
- ***Bain déodorant des pieds*** : prendre bains de pieds dans une infusion de 100 g de thym pour un litre d'eau bouillante, filtrer.
- ***Chute de cheveux*** : pour activer la repousse des cheveux, faire des frictions quotidiennes du cuir chevelu avec une décoction bien filtrée de 70 g pour un litre d'eau, bouillir 20 minutes.
- ***Digestion lente, météorisme*** : prendre 2 verres par jour, après les repas, d'une infusion de 20 g de thym pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 minutes.
- ***Grippe*** : prendre 3 verres par jour d'une infusion de 20 g de thym pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Mauvaise haleine*** : faire une décoction avec 30 g de thym pour un litre d'eau, bouillir 5 minutes, filtrer et l'utiliser en bains de bouche.
- ***Règles insuffisantes*** : prendre 2 verres par jour une semaine avant la date prévue des règles, d'une infusion de 20 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Sinusite*** : faire des inhalations de thym en se couvrant la tête avec une serviette. Préparer une infusion à raison de 50 g de thym pour un litre d'eau bouillante.
- ***Bronchite, toux*** : préparer une décoction corsée de thym à raison de 200 g de plante pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes et en prendre une cuillerée à soupe après les repas.



VERVEINE ODORANTE
(verveine citronnelle)

Lippia citriodira
al louiza الُويزَه - رِعْي الحمام - رجل الحمام.

C'est une plante cultivée dans tout le Maghreb à condition d'être bien exposée au soleil et protégée des vents froids.
Le Maroc en produit une grande quantité surtout dans la région de Marrakech (Jemaâ de Ghmat) et d'Agadir.
L'emploi abusif et prolongé de verveine entraîne des irritations gastriques.

Partie utilisée : les feuilles mondées.

Propriétés : c'est une plante surtout stomachique et antispasmodique avec un léger effet sédatif.

Quand et comment l'utiliser

- ***Migraine*** : prendre une tasse d'une infusion faite avec 30 g de verveine pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.
- ***Digestion lente, aérophagie*** : prendre un verre après les repas d'une infusion de 15 g pour un litre d'eau chaude, infuser 10 minutes.
- ***Vomissements*** : il faut d'abord consulter un médecin pour en connaître l'origine, lorsque les vomissements sont dus à un excès d'alimentation par exemple, vous pouvez prendre une tasse d'une infusion faite avec 15 g de verveine pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.

VIGNE ROUGE

Vitis vinifera
addalya al hamra الدَّاليه الحمْرَه ـ كرم بُستاني ـ داليه ـ زون .

Rares sont les plantes aussi chargées de symbolisme que la vigne et son produit, le vin. Assimilé depuis l'antiquité au sang d'un Dieu, le vin est liqueur de vie.
Il fut chanté par de nombreux poètes, dont l'immortel Abu-Nuwâs.

Partie utilisée : les feuilles de la variété à fruits rouges renferment des pigments à propriétés vitaminiques P.

Propriétés : les feuilles ont une action anthihémorragique, dépurative, diurétique.

Quand et comment l'utiliser

- ***Cellulite*** : prendre 3 verres par jour dont un le matin à jeun, d'une décoction de 50 g de feuilles sèches de vigne rouge pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes, infuser 10 minutes.
- ***Hémorroïdes*** : boire 2 verres par jour d'une décoction de 50 g de vigne rouge pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes, infuser 10 minutes.
- ***Varices*** : prendre 2 verres par jour d'une infusion de 80 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes.

GLOSSAIRE FRANÇAIS / ARABE PARLÉ MAROCAIN, BERBERE * et ARABE

ABSINTHE – chiba - chajrat maryam.

الشِّيبه ـ شَجْرَتْ مَرْيَم ـ شَيْبَه ـ العَجُوز ـ أفْسَنْتِين ـ دَمْسِيس .

ACACIA (farnesiana) qiqlane. قِقْلاَن

ACHE – lakrafes jabli.

لَكْرَافَس الجَبْلي ـ كرفس بُستاني ـ كرفَس نِبطي ـ التراجيل .

AIL – thûma - tûm.

التُّومَه ـ التُّوم ـ ثوم ـ فوم .

ALKEKENGE – ˆnab taˆlab.

عْنَب التَّعْلَب ـ اللَّهْو* ـ كَاكَنج ـ كَكنج ـ غالبه ـ ققنج .

† ALOES – siber - al ˆalk.

الصَّبر ـ الـمُقر ـ صُبارة ـ الصِّيبَرْ ـ العَلْك

ALYSSON MARITIME – ajram أجَرْم

AMMI VISNAGA – bechnikh - bechnikha - tabechnikht *.

بَشْنِيخْ ـ بَشْنِيخَه ـ تَبَشْنِخْتْ* ـ خِلَّة ـ دَيْرَم ـ جَزَر شَيْطاني .

ANETH – tabch.

الطَّبش ـ حَزاء ـ حزاه ـ حزاءَة ـ شِبت .

ANIS – ḥabbet ḥlawa

حَبّت حْلاَوة ـ أنِيسُون ـ رازايانة رُومي ـ كمُّون أبيض ـ كمُّون حُلو ـ حبّه حُلْوة .

ANSERINE – m'khinza. مْخِينْزَه

ARBOUSIER – bûkhannû - chachnû - sasnû - asasnû * - wasasnû *.

بُوخَنُّوا ـ شَاشْنُوا ـ سَاسْنُوا ـ أَسَسْنُوا* ـ وَسَسْنُوا* ـ قُطْلُب ـ مُشمُش بَرِّي ـ قاتل أبيه ـ عَفار ـ جَنَى ـ الجَنَاء الأحمر ـ قيقبان.

ARENARIA (sabline rouge) – echrifa - bisat al mûlûk - harras laḥjar.

الشّرِيفَه ـ بِسَاط المُلُوك ـ هرَّاس لَحجَرْ ـ العُشبه الحمراء.

ARGANIER – argane. أَرْكَان

ARISTOLOCHE LONGUE – barraztûm بَرَّزْطُم

ARMOISE BLANCHE – a chih lakhrissi - a chih al khûrasani.

الشّيحْ لَخْرِيسِي ـ الشِّيحْ الخُرَسَاني ـ الحشيشه الخرسانيّه.

ARTICHAUT – al qûq - al qûrniˆ - amazzûgh * - imazzagh *.

القُوق ـ القُرْنِيع ـ أَمَزُّوغْ* ـ إِمَزَّاغْ* ـ تَاغَه* خَرَشُوف ـ خَرْشَف ـ خرشف بُسْتاني.

ASPERGE – sekkûm - azdou * - azwi *.

السَّكُّوم ـ أَزْدُ* ـ أَوِّي* ـ ضغبوس ـ أقلام الدِّيب ـ أَزْوِي*.

ASTRAGALE – blallûz. بْلَلُّوزْ

AUNEE – terahla - tarhala - a tebbaq - zanjabil.

تَرْهَلَ ـ تَرْهَلَ ـ التّبّاق ـ زَنْجَبِيل.

AUBEPINE – tûffah lamzah - admam * - idmim * - admamay *.

تُفّاح لَمزَاح ـ أَدْمَام* ـ إِدْمِيم* ـ أَدْمَايْ* ـ زُعْرُور الأوْدِيَه.

BADIANE – nûjûm han'di.

نُجُوم هَنِدِي ـ بَادْيان ـ رازيانه برِّي.

BARDANE – lassayqa - ḥabni bezzez - amazzour n'tili *.

لَسَّيْقَه ـ حَبْنِي بَزَّزْ ـ أَمَزُّوغْ نْتِل* ـ عَمِّي خُذني مَعَك.

BASILIC – laḥbaq - ḥbaq.

لَحْبَق ـ حْبَقْ ـ حَوْك ـ حَوْق ـ حَبَقْ كِرْمَاني ـ حبق صَعْتَري ـ صَعْتَر هندي ـ حبق نبَطي ـ حماحِم ـ حبق بُسْتاني.

† BELLADONE – zbib ellaydour - ballaydour - adil ouwachan' * - bouran'jouf.

زْبيبْ اللَّيْدُور ـ بَلَّيْدُور ـ أدِيل أُوَشَّنْ* ـ بُورانْجوفْ ـ حَشِيشه الحمْراء .

BERBERIS (épine vinette) arazzour *. أغَزُّور*

BIGARADIER – el lranj.

لْرَنْج ـ نَارَنْج ـ كُبّاد ـ نفَّاش .

BOUILLON BLANC – maslah en'dar - maslah *.

مَصْلَحْ النّضرْ ـ مَصْلَح* ـ لَبيدَه ـ بَزير.

BOURDAINE – ahmiray.

أحْمِرايْ ـ عَوْسَج أسْود ـ جَلْهَم .

BOURRACHE – al harraycha - al hûrricha - al harricha - tilquit ûchen' *.

الحَرَّيْشَه ـ الحُرِّيشه ـ الحَرِّيشه ـ تِلْقِتْ وُوُشَّنْ* ـ لِسَان الثُّور ـ حِمْحِم ـ بُوخريش .

BOURSE A PASTEUR – kis erra ^ i كِيس الرَّاعي

BRUYERE – nûwart echamal - khlen'j - lagwiyar.

نوَّارت الشّمال ـ خْلَنْجْ ـ لَكْوِيّرْ ـ خَلَنْج ـ اليَتْبُرْن .

† BRYONE – fachira - kerma l'bayda - dalya l'bayda - talmûmit *.

فَشِرَ ـ كَرْمَه البَيْضَه ـ دَلْيَه البَيْضَه ـ تَلْمُومِيتْ* ـ عِنَب الحيَّه ـ عِنَب الحيَّات ـ جَرْمُوعه .

BUGLOSSE – al harraycha - al hûrricha - al harricha.

الحَرَّيْشَه ـ الحُرِّيشَه ـ الحَرِّيشَه ـ ساق الحمام ـ لسان الثَّور.

BUIS – al bakkes.

البَكَّسْ ـ بَقْس ـ بَقْسِيس .

FIGUIER DE BARBARIE – han'dya - han'di - za ^ bûl - karmûs en'sara - ikûrane errûmi *.

هَنْدِيَّه ـ الهَنْدِي ـ الزَّعْبُول ـ كَرْمُوس النَّصارَه ـ إكُوران الرُّومي* ـ صُبِّير ـ صُبارى ـ صَبَّار ـ تين الهِند .

تقنَّرْت*

CALAMENT – al man'ta. المانْتَه ـ حبق بَرِّي .

CANELLE – al qarfa.

القَرْفه ـ دَارْ صِيني ـ قِرْفه سَيلَانِيَّه .

CAPILLAIRE – qazbûr al bir.

قَزْبُور البير ـ بَرْسِيان ـ شعر الكلاب ـ جُعْدَه القِنا ـ ضَفائر الجنّ ـ كُزبرة البير ـ شعر الجبّار ـ شَعر الأرض ـ شعر الجنّ ـ شعر الحزير ـ بقله البرّ ـ لِحية الحمار ـ شَعْر الغول ـ السّاق الأسود ـ الصّاق الوصيف ـ ساق الأكحل .

CAPRIER – kabbar - al kabbar - al kûbbar - taylûlût *.

كَبَّار ـ الكَبَّار ـ الكُبَّار ـ تَيْلُلْتْ* ـ كَبر ـ قبَّار ـ قَبر ـ لَصَف ـ أصَف ـ رصَف ـ نَصَف ـ سَلَب ـ تُفَّاحة الغُراب ـ وَرْد الجبل .

CAPSELLE (voir bourse à pasteur). كيس الراعي

CARDAMOME - qaˆqûlla.

قَعْقُلَّه ـ هَال ـ هَيْل بُوّا ـ هال بُوّا ـ قَردَمَانَا ـ قَاقُله صِغار ـ قاقُله صغيرَة ـ حبّ الهال ـ حبّهان ـ شُوشامِير.

CAROUBIER – kharrûb - al kharrûb - tiqida * - tslirwa *.

خَرُّوب ـ الخرُّوب ـ تِقدَ* ـ تَسْلِرْوَا* ـ خرنوب ـ قراطيا ـ تِكدَ* .

CARTHAME – ˆusfur

عُصْفُر ـ قُرطُم ـ قِرطِم ـ شُوران ـ مُرِّيق ـ بَهْرَم ـ بَهْرَمان ـ بَهْرَن ـ بَهْران ـ إحْرِيض ـ إخْرِيضه ـ خرِيع الشيخ ـ شجرة الشّيُوخ ـ نقد ـ نِقد ـ نُقد .

CARVI - al karwia - tiqirû *.

الكَرْوِيَّه ـ تِقرُ* ـ كَرَوَيَا ـ كَرَوَياء ـ كَرْوِيا ـ كَرَه ـ كَرْويه ـ كَمُّون أرمَني ـ تِقْرد .

CERISIER – ḥab lamlûk.

حَبّ لَمْلُوك ـ قراسيا ـ قراسيه ـ جراسيا ـ كَرَز.

PETITE CENTAUREE - gasset ḥayya - dwa moulay ˆli - mraret laḥnach - ithim * - itim *.

كَصَّت حَيَّه ـ دْوَا مُولَيْ عْلي ـ مْرَرْت لَحنَاشْ .

† CHANVRE INDIEN – al kif - qannab - ithim *

الكِيف ـ القَنَّبْ ـ إثِمْ* ـ قُنَّبْ ـ بَنْج ـ قِنَّب هِندِي ـ حَشيشه .

† CHARDON A GLUE – addad - aḥaqyoun *.

الدَّادْ ـ أحَقْيُون* ـ أدَّاد ـ ثُغَام ـ أسَد الأرض ـ الوَحيد ـ شوك العِلْك ـ شُوكه العلك .

شُوك لَحمَار ـ شُوك الزَّرْوال ـ تُكَلْ أغْيُولْ* ـ عَكُوب ـ شوْك الدِّمَن ـ شوك الجمال ـ خُرفيش الجمال .

CHENE – chajret el ballout - tassaft *.

شَجْرَة البَلُّوط ـ تَسَّفْتْ* .

† CHEVREFEUILLE – irifi * - bousrûrûd - qab n'igayzen' * - lqab n'igayzn' * - tichki * - tûgûl argane *.

إرِفْ* ـ بُسْرُرْدْ* قَبْ نْاكَيْزَنْ* ـ لْقَبْ نْاكَيْزَنْ* ـ تِشْكِ* ـ تُكَلْ أرْكَنْ* .

CHICOREE – chlada - hen'daba - bou ˆaggad - tifaf *.

شْلاَضَه ـ هَنْدَبه ـ بُوعَكَادْ ـ تِفَلْفْ* ـ هِنْدَباء برِّي ـ خس برِّي .

CHIENDENT – njem - afar *.

نْـجَمْ ـ أفَارْ* ـ ثِيل ـ نجيل ـ نجم ـ نجيز ـ الوشيج ـ عِكْرش ـ عرق النَّجيل .

† GRANDE CIGUË – chawkarane - chûkarane.

شَوْكَران ـ شُكَران ـ شَوكرّان ـ صَرْو ـ دُرَسْت ـ طَحْمَاء ـ مُريحه .

† COLCHIQUE – bûchrika.

بُوشْرِكْ ـ سُورنجـان ـ قعطَلة ـ خَمَل ـ حافِر المُهْر ـ عَكْنَه ـ لَعْبَه بربريّه ـ سَوْسَن أرجوَاني ـ عشبة القلب .

† COLOQUINTHE – ḥdej - taferzist * - aferziz * - taferzizt * - tiferzizt * - timhidzit * - al ḥandal.

حْدَجْ ـ الحنْضَلْ ـ تفَرْزِسْتْ* ـ أفَرْزِزْ* ـ تَفَرْزِزْتْ* ـ تِفَرْزِزْتْ* ـ حُدْج ـ حاج ـ صِراءْ ـ عنب الحيَّه ـ مَرارة الصَّحاري ـ مرّ الصَّحاري ـ إلخطبان ـ حَنْظَل نبطي ـ ليفه ـ لَويفه ـ حَنطل ـ شَسْري ـ بَشْبش ـ عَلْقَم ـ قِثاء النعام ـ الصاب ـ القُهْقُر ـ اليَهْبر

CONCOMBRE D'ANE – faggous lahmar.

فكوس لَحمَار.

COQUELICOT – benna ˆ mane - bellaˆ mane - talûdat * - tammayt * - tawsi-san't *.

بِنْ نَعْمَان ـ بَلَّعْمَان ـ تَلُدَاتْ* ـ تَمَّيْتْ* ـ تَوْسِسَنْتْ* ـ خشخاش مَنْثُور ـ خشخاش بستاني ـ خشخاش مصري ـ خشخاش أبيَض ـ رمال السعال .

CORIANDRE – al qazbûr - al qasbûr.

القَزْبُور ـ القَسْبُور ـ كُسْبَرَه ـ كُزبُرَة ـ كُسْفَرة .

CORRIGIOLA (sarghine) – sarghina - taserghin't *.
صَرْغِينه ـ تصرْغِنْت* .

CRESSON ALENOIS - ḥab er'chad.
حبّ الرّشَاد ـ حامِشَه ـ رشاد برّي ـ عصاب ـ عَصيب .

CUBEBE – kabbaba - ḥab laˆrûs.
كَبَّابَه ـ حبّ العَرُوس ـ فلَنْج ـ فلَنْجَه .

CUMIN – al kamûne - al kammûne - kammûne.
الكَامُون ـ الكَمُّون ـ كَمُّون ـ سَنّوت ـ سِنّوت ـ كمون أبيض .

CUMIN A LAINE – al kamûne es sûfi.
الكَامُون الصُّوفي .

CURCUMA – al kharqûm.
الخرْقُومْ ـ كُرْكُم ـ كُرْكُب ـ عَقِيد هندي ـ هُرد ـ هَرَد ـ أصَابع صُفْر ـ شجرة الكَفّ .

CYNORRHODON (églantier) - tiḥfart * - tigûrma *.
تِحْفَرْتْ* ـ تِكُرْمَ* ـ تِغْفَرْتْ* .

CYPRES – sibri - sarû - sarwal - sarw - azal * - arella * - tayda *.
السِّيبْرِي ـ سَارُوا ـ سَرْوَالْ ـ سَرْو ـ أزَل* ـ أرَلّ* ـ تَيْدَ* ـ شَجَرة الحَيَّات ـ سَرْوَل .

CISTE – irgal
إرْكَلْ

† DAPHNE (garou) – alezzaz - lazzaz - sabbar * - innit * - alazzaz * - innif *.
أَلْزَّازْ ـ لَزَّازْ ـ صَبَّاغْ* ـ إنِتْ* ـ أَلَزَّازْ* ـ إنِيف ـ مَثْنَان ـ لصَّاص ـ أصاص .

† DATURA – chdeq ej'jmel - mûchwika - al ghita - tabûrziguen't * - tabûrzigt * - tabûrzit *.
شْدَقْ جْمَلْ ـ مُوشْوِيكَة ـ الغِيطَه ـ تَبُرْزِكَنت* ـ تَبُرْزِكَت* ـ تَبُرْزِزْتْ* .

DENTELAIRE – swaḳ erraˆyane. سْوَاكْ الرّعيَان .

DOUCE AMERE - ibighli *. إبغلِ*

EGLANTIER (cynorrhodon) - tiḥfart * - tigûrma * - tighfart *.
تِحْفَرْتْ* ـ تِكُرْمَ* ـ تِغْفَرْتْ .

ELLEBORE – kharbaq. خَرْبَاقْ

EPINE VINETTE – bû sammane - aghazzûr *.
بُوسَمَّانْ ـ أغَزُّورْ* .

EUCALYPTUS - kalliṭû - kalitous.
كَلِّيطُوا ـ كَلِيتُوسْ ـ كافُور .

EUPHORBE – takkawet - tikkiwet *.
تَكّوَتْ ـ تِكّوَتْ* .

FENOUIL – ennafaˆ.
النّافَعْ ـ شَمار ـ شُمَره ـ شُمَّره ـ بَسْباس ـ بَارْهَلْيا .

FENUGREC – ḥalba - al ḥalba - tifiḍas*.

حَلْبَه ـ الحلْبَه ـ تفِضَاسْ* .

† FERULE – klakh (plante à fassoukh) - tagûlt *.

كْلَخْ (هو شجرة الفَاسوخ) ـ تَكَلْتْ* .

FIGUIER – kram - karmûs - azar * - taqûwayt * - taqûzzart * - tazzart tababacht *.

كْرَمْ ـ كَرْمُوس ـ أزَازْ* ـ تَقُوَيْتْ * ـ تَقُزَّزْتْ* ـ تَزَّرْتْ تَبَبْشْت* ـ تِين ـ طبار ـ طُبَّار ـ حَابس النَّفْط .

FIGUIER DE BARBARIE – han'dya - karmûs en'sara - aqnari * - azza ˆboul igûrrane erroumi * - taqannart * - al han'di.

هَنْدِيَه ـ كَرْمُوس النَّصَارَى ـ الزَّعْبُول ـ إكْرَّان الرُّومي* ـ أقْنَر ـ تقنَّرْت ـ الهَنْدي ـ صُبَّيْر ـ صُبارى ـ صبّار ـ تين الهند .

† FOUGERE MALE – sarkhas - ifilkou * - aoutam * - afarsioun * -afersaq *.

السَّرْخَاسْ ـ إفِلْكُوا* ـ أوُطَمْ* ـ أفَرْسْيُونْ* ـ أفَرْسَاق* ـ سَرْخَس ذَكَر ـ سَرَخْس .

FRAGON (petit houx) - al ˆuchba.

العُشْبَه ـ آسْ بَرِّي ـ خيزران بلدي ـ ريحان الأرض برِّي ـ عناب برِّي .

FRAISIER – al frize - tût errûmi.

الفْرِيزْ ـ التُّوت الرُّومي .

FRENE – ad dardar - lsane ettir - assaln * - tassalnt * - touzzalt *.

الدَّرْدَارْ ـ لْسَانْ الطِّير ـ أسَّلْن* ـ تَسَّلْنت* ـ تُوزَّلْتْ* ـ دَرْدَار ـ لسان العَصَافير ـ لسان العُصفُور.

FUMETERRE – oum lbina - ḥchicht essabyane - bûdzûrrin * - ijad îîddan' * - ti-qqaḍ guasgui *.

أم لْبينه ـ حْشِيشْت الصَّبْيان ـ بُدْزُرِّن* ـ إجَدْ إيدَان* ـ تِقَّاض كَسْكَ * ـ شَاه أتْرَج ـ شَاهْتَرَّه ـ شَيْطَرَج ـ كُسفَرة الحمار ـ ساتراج ـ بِقله .

GALANGA – khûdanjal. خُدَنْجَال

GALLE (noix de) – al ˆafsa. العَفْصَ ـ عَفْص

GARANCE – fûwa - tarrûbia * - tarrûbi * - tighmart *.

فُوَّه ـ تَرُّبْيَه* ـ تَرُّب* ـ تِغْمَرْتْ* ـ فوّه الصّيغ ـ عروق حمر ـ فوّا الصّبّاغ ـ فوّة بستانيّه ـ عروق الصّبّاغِين.

† GAROU – (daphné) - alezzaz * - lazzaz - sabbar * - innit * - alazzaz * - innif * - alzaz - mathnane.

أَلْزَازْ ـ لَزَّازْ ـ صَبَّاغ* ـ إِنِتْ* ـ أَلَزَّازْ ـ إِنِيف ـ مَثْنَان ـ الصّاص ـ أصّاص.

GATTILIER - hirwa - kaf meryem - an'garf *.

حِرْوَه ـ كَفّ مَرْيَم ـ أَنْكَرْف* ـ حبّ الفَقْد ـ حبّ النّسْل ـ فَقْد ـ الكَفّ ـ شجرة إبراهيم ـ كفّ الأجْدم ـ الكفّ الجدماء ـ الأرْنَد ـ الأثلَق.

GENEVRIER – tiqi *. تِق

GERANIUM ROBERT – la'tarcha. لَعَطْرْشَه

GERMANDREE – chen'dguoura.

شَنْدْكورَة ـ خَمَّادَريوس ـ خماذريوس.

GINGEMBRE – skinjbir. سْكِنْجْبِيرْ ـ زَنْجبيلْ

GIROFLE (clou de) – qrûn'fûl - 'ud annawar.

قَرْنَفُلْ ـ عُودْ النّوّار ـ قَرْنَفُل.

GLOBULAIRE – tasselgha - ayn larnab

تَسَلْغَه ـ عَيْن لَرْنَبْ ـ غِسْلَه ـ السّنا البرِّي ـ سُنْبُل الكلب ـ كَحْلى.

GRENADIER – rûmmane - tarûmman't * - arûmane *.

رُمَّان ـ تَرُمّانْتْ* ـ أَرُمَّان* ـ المزّ ـ اللّفان.

† GUI – lan'jbar - tabûrzizt *.

لَنْجْبَار ـ تَبُرْزِزْتْ* ـ الرّقعة ـ الرّقع الفارسي ـ زرق الطّير ـ دِبْق ـ الغزاء.

GUIMAUVE – tibin'sart * - tibassart * - tibalbast *.

تِبِنصَرْتْ* ـ تِبَصَّرْت* ـ تِبَلْبَسْت*.

† HARMEL – al harmal

الحرْمَل ـ حَرْمَل ـ سذاب برِّي ـ حرمل عربي ـ حرف بابلي ـ خردل أبيض ـ حِمْحِم.

HENNE – al ḥenna - al ḥanna.

الحنّه ـ حنّاء ـ حنّاءة ـ فاغِيَه ـ فغو ـ يَرْنَه ـ الرّقّان ـ أرقان ـ الشّيّان ـ العُلّام ـ الرّقّون .
العُشْبَة ـ آس برّي ـ خيزران بلدي ـ ريحان الأرض برّي ـ عناب برّي .

PETIT HOUX (fragon) al ˆuchba.

† IRIS – as sûssane - al ˆambar - al ˆan'bar.

السُّوسان ـ العَمْبَرْ ـ العَنْبَرْ ـ إيرْسا ـ زنْبق ـ السّوْس ـ الأسمانجوني ـ السُّوس الأزرق ـ قوس الغمام ـ جدر كسّار المواعين ـ عرق الطيِّب ـ جدر البنفسج ـ كفّ الصّبّاغ .

† JUSQUIAME NOIRE – sikrane - janjit * - taylilût * - bounarjaf *.

سِكْرَان ـ جَنْجيطْ* ـ تَيْلِلُوتْ* ـ بُونَرْجَفْ* ـ سَيْكَران ـ شيْكَران ـ شَوْكران ـ بنج ـ قاتل إبنه ـ خدّاعة الرّجال ـ خادعة الرّجال ـ المرقد .

KHELLA (ammi visnaga) – bachnikha - tabachnikht * - bachnikh.

بشْنِيخَة ـ تَبَشْنِخْت* ـ بَشْنِيخْ ـ خِلّة ـ دَيْرم ـ جزر شيطاني .

LAURIER NOBLE – ˆsa mûsa - wraq sidna mûsa - ar ran'd - tassalt *.

عْصَى مُوسَى ـ وْراق سِدْنا مُوسَى ـ الرّنْد ـ رَنْد ـ غَار ـ دَهْم ـ دهْمَشْت ـ دهْمَج ـ دهْمَسْت ـ دَفْلَى رُومي .

† LAURIER ROSE – ed dafla - alili *.

الدّفْلَه ـ أليلي* . دِفْلَى ـ خوزَهْرَج ـ هَرْزارة ـ وَرْد الحِمار ـ حبق الفيل ـ سم الحمار ـ حَبْن ـ الدّفلة الورديّه .

LAVANDE – khzama - lakhzama - tizrit * - iguiguiz *.

لَخزَامَه ـ تِزْرِتْ* ـ إكِيكِزْ* ـ خْزَامَه ـ خْزَامَى .

LIERRE GRIMPANT – lawwaya - tanasfalt * - chaoullou *.

لَوّايه ـ تنَسْفَلْت* ـ شَوُلُو* ـ حبل المساكين ـ لبلاب كبير ـ حلبلا .

LIN – zerriˆat al kettane.

زَرِّيعْت الكَتَّان ـ مَلْسَج ـ رازِقِي .

LUPIN – attarmas - tarmas.

تَرْمَسْ ـ ترمس شيطاني ـ ترمس الشيطان .

MAÏS (stigmates) – lahyat lakbal - ch^ar lakbal.

لحيَةْ لَكْبَال ـ شْعَرْ لَكْبَال ـ ذرّه شاميّه ـ ذرة مصريّه ـ حِنطة الجدْران ـ عيش الرِّيف .

† MANDRAGORE – bayd al ghûl - taryala *.

بَيْض الغُول ـ تَرْيَلَ* ـ يَبْرُوحْ ـ لُفّاح ـ مَغْد ـ سِراج القُطْرُب ـ لَعْبَه ـ تُفّاح الجنّ ـ يفاح البرّ ـ زعرور جبلي ـ خوخ الذّب ـ تُفّاح الشّيطان ـ كَتَل ـ مِهْرْكْيَاه ـ اليبرُوح الوَقّاد ـ شجرة الصّنم ـ يقطُم ـ بيض الجنّ ـ تفّاح المجانين .

MANIGUETTE – al gouza sahrawia.

الكَوزَة الصَّحْرَاوِيّه ـ جوزة الشّرق ـ جوز الجدشه ـ فلافل السودان ـ تين فيل .

MARJOLAINE – mardaddûch.

مَرْدَدُّوش ـ حبق الفيل ـ حبق القنا ـ مردقوش ـ بردقوش ـ عَنْقَر عَيسُوب ـ سُمْسُق ـ ريحان داود ـ مريحانه ـ أنجوك .

MARRUBE BLANC – marriwat - marriwa - ifzi *.

مَرّوت ـ مَرّوَة ـ إفْز* ـ حَشيشه الكلب ـ عشبه الكلاب ـ الحرّاش الجبلي ـ شريو ـ مروبيا بيضا شورة القنديل .

MATRICAIRE – babnûj - babûnej.

بَابْنُوج ـ بَابُونَج ـ تفّاح الأرض ـ عين القطّ ـ حَدَق البقر ـ قرّاصه ـ فراخ أم علي ـ بابونج البقر ـ كافوريه ـ أقحوان ـ نوّارة الرّبيع .

MAUVE – khobbeyza - baqqûla - abazzir *.

خُبِّزَه ـ بَقُّلَه ـ أبَزِّيرْ* ـ خبّازي برّي ـ خبّاز ـ بقله يَهُودِيّه ـ قَبَلَه .

MELILOT – azrûd - chnane - tazûmart *.

أزْرُودْ ـ شْنَان ـ تَزُمَرْت* ـ إكليل الملك ـ العنوص .

MELISSE – na^na^ sûfi - tizwiwit *.

النّعْنَاع الصُّوفي ـ تِزْوِويتْ ـ تُرُنْجان ـ تُرُنجان بَرِّي ـ بقلة الضّبّ ـ ريحان ليموني ـ حَبق ترنجاني ـ ريحان ترنجاني ـ بقله أترُجيّه ـ مَاليسا ـ مفرّح قلب المحزون ـ مفرّح قلب الحزين ـ درنبوا ـ حشيشه السّنانير.

MENTHE AQUATIQUE – timijja - timarsat * - mchichtrû *.

تِمجَّا ـ تِمْرْسَات* ـ مْشِشْتْرْ* ـ فوتنج نَهْري ـ فوتنج مائي ـ ضَيْمُران ـ ضَوْرَان ـ حبق الماء ـ حبق النَّهر ـ حبق التِّمساح ـ نعنع برّي .

MENTHE VERTE – na^na^ - liqama - liqamt *.

نعْناعْ ـ لِقامه ـ لِقَمْت* ـ نَعْنَعْ .

MENTHE POULIOT – fliyû - flayû *.

فْلِيُّوا ـ فْلَيُّو* ـ حبق ـ فوتَنْج ـ فودنج ـ فوتنج برّي ـ بلايه ـ فليّه ـ بقلة العدس ـ غاغه ـ صعتر الفُرس .

MILLET – anili - illane *.

أنِلي ـ إلَّان* ـ دُخْن ـ الكَنَ ـ دعاع ـ دعاعة ـ ذرة حمراء .

† MORELLE NOIRE – ^neb ed dib - ^ineb ed dib - bou qnina - mou qnine bou mou qnina - tiḍallin' *.

عْنَب الدِّيب ـ عِنَب الدِّيب ـ بُوقْنينَه ـ مُوقْنِين ـ بُومُوقْنِينَ ـ تِضَلِّنْ* .

MOUTARDE SAUVAGE – bou ḥammou - karkaz - al karkaz ÷ khardal.

بُوحَمُّوا ـ كَرْكَازْ ـ الكَرْكَاز ـ خَرْدَلْ .

MURIER NOIR – at tût.

التُّوت ـ تُوت الشَّامي ـ خَرْتُوت ـ قَرَندالي ـ حُبُوب المُلُوك .

MUSCADE (noix) – gouza et ṭib - gouza bouwa.

كَوزَة الطِّيْب ـ كَوزه بُوَّة ـ جَوْزبُوا .

MUSCADE (macis de la noix) – bsibisa. بْسِبِسَه ـ بَسْبَاسَه .

MUSCADE (écorce de la noix) – dhar ṣini. دْهَر صِيني ـ دَار كَيْسَه .

MYRTE – riḥane - arriḥane - aḥmam*.

رِحَان ـ الرِّحَان ـ أحْمَام* ـ آس ـ حَمْبَلاس ـ هَدَس ـ عَمار .

NEFLIER – al mzaḥ - mzaḥ.

المْزاحْ ـ مْزَاحْ ـ زَعْرُور بُسْتَاني ـ ذو ثلاث حبَّات ـ مُثَلِّث الحجْم ـ ضرب من العيزران ـ مَشْمُلا ـ إسكن ذنيا .

NIGELLE – sanûj - al ḥabba sawda - habbat al baraka.

السَّانُوج ـ الحبّه السَّوْدَاء ـ حَبَّت البَرَكَه ـ شونيج ـ حبّه سوداء ـ كمون أسود ـ شينيز ـ سَانوج ـ سِينوج ـ كمون برِّي ـ قزحه ـ قُحْطه .

NOIX DE GALLE – al ˆafsa. العَفْصَه ـ عفص

NOYER – wraq al guarguaˆ - wraq al gûz - swak (écorce des tiges).

وْراق الكَرْكَاع ـ وراق الكَوز ـ جوز خسق ـ الفِجرم ـ الضَّبَر ـ السّواك .

OLIVIER – wraq zitûn - az zabbûj * - a-zit.

وْرَاق الزِّيتُون ـ الزَّبُّوجْ ـ الزِّيتْ* ـ الزّبّوج البرِّي ـ زيتون ـ الشجرة المباركة ـ زيتونة .

ORIGAN – 'saˆtar - 'zaˆtar. السَّعتَر ـ الزّعْتَر

ORTIE – ḥarrigua - imazri * - tazan'qat *.

حَرِّيكَه ـ إمَرْزِ* ـ تَزَنْقَتْ* .

OSEILLE – ḥûmayda - hûmmiḍa - tasamûmt *.

حُمِّيضَه ـ حُمَّيْضَه ـ تَسَمُّمْت* ـ حُمَّاضْ .

PARIETAIRE - ar rbi ˆ a - khawi laˆ choub.

الرّبيعه ـ خَاوِي لَعْشُوب ـ حُبيقه السُّور ـ الحشيشه الحرشاء ـ حريق أملس ـ حشيشه الرِّيح ـ حشيشه الرّمل .

PIN MARITIME – aṣṣanawbar - tayda *.

الصَّنَوْبَر ـ تَيْدَ* ـ صَنَوْبَر .

PISSENLIT – chlada - handaba.

شْلاَدَه ـ هَنْدَبَه ـ مُرَيْر ـ هِندباء برِّي ـ خس برِّي ـ سريس برِّي .

PISTACHIER THEREBENTINE – ig. إكّ

PLANTAIN – al massa sa.

المَّاسه ـ لِسان الحمام ـ ذنب الثَّعلب ـ ذنب الفار ـ آذان الجدي ـ لسان الكلب ـ برد وسلام ـ كثير الأضلاع .

POURPRIER – ar rajla - ar ghlim *.

الرَّجْلَه ـ أرْغْلِيم* ـ البقله الحمقاء ـ البقله المباركه ـ رجْله ـ ذنب الفرس ـ البقله اللَّيّنه ـ البقله المُطْلَقه ـ بقله الزَّهراء .

PSYLLIUM – zarqtûna.

زَرْقطُونه ـ بَزْرقَطُوناء ـ حبّ البراغيت ـ حشيشه البراغيت .

PTYCHOTIS – nûnkha - nanûkha.

نُونْخه ـ نَنُوخه ـ زَوْكَشْت .

PYRETRE D'AFRIQUE – ˆqar qarḥa - jdar chlûh - tiguandizt *.

عَقَرْ قَرْحَا ـ جْدَرْ الشّلُوحْ ـ تِكَنْدِزت* ـ عَاقِر قرحة ـ عقار كُوهان ـ كَرْكَهنْ ـ عُود القرح المغربي ـ أصل الطّرخون الجبلي .

REGLISSE – ˆarq sûs.

عَرْقْ سُوسْ ـ سُوس ـ شجرة السُّوس ـ عرق السُّوس ـ شجرة الفُرس ـ عرق الفرس ـ أصل السُّوس ـ عود حُلْو.

RENONCULE – wdan'al hallouf.

وْدَنْ الحلُّوف .

RICIN – kharwaˆ - ḥirwa - kran'k - tazart ûchan' * - wararû * - warûri * - wriwra * - wayrûrû *.

خَرْوَعْ ـ حِرْوَا ـ كْرَنْك ـ تَزَرْت أوشَّنْ* ـ وَرُرِي* ـ وْرِوْرَى* ـ وَيْرُرْ* ـ وَرَرُوا* .

ROMARIN – azir - yazir - tamazzarya *.

أزِيرْ ـ يَزِيرْ ـ تَمَزّرْيَ* .

RONCE – tût lakhla - achaddir * - amadagh * - tamagan't *.

تُوت لَخْلَى ـ أشدِّيرْ* ـ أمَدَغْ* ـ تَمَكَنْتْ* ـ توت شَوْكي ـ توت الأرض ـ توت السّياج ـ توت العليق ـ توت الزّروب .

ROSE PALE – al ward al baldi.

الوَرْد البَلْدِي ـ ورد سَبْعَلوي .

† RUE – fijal. فِيجَلَ

SARGHINE (corrigiola) – sarghina - taserghin't *.

صَرْغِينه ـ تَصَرْغِينْت* .

SABLINE ROUGE – achrifa - bisat al mûlûk - harras laḥjar.

الشَّرِيفَه ـ بِسَاط المُلُوك ـ هَرَّاس لَـحْجَر ـ العشبه الحمراء .

SAFRAN – az zaˆfrane al ḥûrr.

الزَّعْفَرَانْ الحرّ ـ زعفران ـ الجادي ـ الجاذي ـ الجاد ـ الجسَد ـ جَسَّاد ـ رَيْمَقَان ـ قَرْمَد ـ خَلُوق .

SALSEPAREILLE – al ˆachba arrûmya - al ˆachba - tanesfalt *.

العَشْبَه الرُّوميَّه ـ العَشْبَه ـ تَنَسْفَلْت* ـ عُشبه مغربيه ـ عشبه روميَّه ـ صبرين ـ فشاع ـ صَبْرينه .

SAPONAIRE – tighacht - tighighacht.

تِيغَشْتْ ـ تِغِغَشْتْ ـ صابُونيّه ـ عرق الحلاوة ـ شِلْشِل الحلاوة ـ شِرْش حلاوة ـ عَـحُمَا ـ تَاغِيغَشْت ـ حَمراء الرّأس .

SAUGE – salmya - tilsas * - tamazzût * - tilsals *.

السَّالميَّه ـ تِلْسَاسْ* ـ تَمَزُّوطْ* ـ تِلْسَالْسْ* ـ نَاعِمَه ـ سواد النّبيّ ـ مُفَصِّحه ـ مَرْيَمِيّه ـ غَيزُقان ـ شالَبِيّه ـ حُبَيْق الصَّدر.

SAUGE VERVEINE – khi yata. خِيَّاطَه .

† SCILLE – bassila - al ˆansla.

بَصِّيلَه ـ العَنْصَلَه ـ عُنْصُل ـ عُنْصُلان ـ عُنْصُلاء ـ بصل الفار ـ إشقيل ـ إسْقيل ـ بصل البرّ ـ بصل الخِنْزير ـ بصل فرعَون ـ الفِرعَوْنه ـ قيد الـحَنَس ـ بُصَيْله .

SENES – sanna ḥram - sana makka.

سَنَّاحْرام ـ سَنَامَكّه ـ سَنَامكّى ـ سنا حجازي ـ سَنا ـ سَنَى ـ سَنَا هِنْدِي .

SERPOLET – assaḥtar الصَّحْتر ـ نَـمَّام

SESAME – janjlane - azzanjlane.

جَنْجْلان ـ زَنْجْلَان ـ سِمْسِم ـ حُلْجُلَان ـ سَلِيط .

SOUCHET ROND – tagha. تَاغَه

SOUCI OFFICINAL – al jamra.

الجمْرَه ـ آزَرْجُون ـ آدَرْيُون ـ قُوحقُوان ـ كَحله ـ زبيده .

STAPHYSAIGRE – ḥabbat arras. حَبّت الرَّاس

TAMARIX – ammay * - takkawt - tikkiwt *.

أمَّايْ* ـ تَكَّوْتْ ـ تِكِّوْتْ* .

† THAPSIA – bu nafaˆ - diryas - toufalt * - yantoun *.

بُونَافَعْ ـ الدَّرْيَاس ـ تُوفَلْت* ـ يَنْتُون* ـ دِرياس ـ النّار الباردة ـ الدّروس ـ الدِّرَسْت ـ أدريس الأبدان .

THYM – azzˆitra - azûkanni * - tazerkahha *.

زْعِيْتَرَه ـ أزْكَنِّي* ـ تَزَرْكَحَّا* ـ تُومُس ـ العَبْس .

VERVEINE – al louiza.

الُوِيزَه ـ رِعْي الحمام ـ رجل الحمام .

VIGNE ROUGE – addalya al ḥamra.

الدَّاليه الحمْرَه ـ كرم بُستاني ـ داليه ـ زون .

ZYGOPHYLLUM (gactulum album) – al ˆaggaya. العكّايَه

أ

أصَف	CAPRIER
أصَابِع صُفْر	CURCUMA
أزَل *	CYPRES
أرَلّ *	CYPRES
الأرْثَد	GATTILLIER
الأثْلَق	GATTILLIER
أرُمَّان *	GRENADIER
أليلِي *	LAURIER ROSE
أوُطَم *	FOUGERE MALE
أفَرْسْيُون	FOUGERE MALE
أفَرْسَاقْ *	FOUGERE MALE
أسَّلْن *	FRENE
أمْ لْبينَه	FUMETERRE
ألْزَار	GAROU (daphné)
ألْزَازْ *	GAROU (daphné)
أصَّاص	GAROU (daphné)
أنْكَرْف *	GATILLIER
أفَرْزِزْ *	COLOQUINTE
اسْمَانجْوني	IRIS
أرْقَان	HENNE

آس بَرّي	PETIT HOUX
أُقْحُوان	MATRICAIRE
أنِلي	MILLET
آس	MYRTE
أحْمام *	MYRTE
أرْغليم *	POURPRIER
أصل الطَّرخون الجبلي	PYRETHRE D'AFRIQUE
أشدِّير *	RONCE
أمَدَغْ *	RONCE
أنِل *	MILLET
أسَنْكار أبَلْدي *	MILLET
أزَارْ *	FIGUIER
أزْدُ *	ASPERGE
أزُكّارْ *	JUJUBIER
أزُكَنِّ *	THYM
أزَلِيمْ *	SCILLE
أزّوي *	ASPERGE
أبَزِّيرْ *	MAUVE
أدِيل أُوَشّنْ *	BELLADONE
أفَارْ *	CHIENDENT
أفَرْزِيزْ *	COLOQUINTE
أدّاد *	CHARDON A GLUE
أحْرايْ	BOURDAINE
أقْلام الدِّيب	ASPERGE SAUVAGE
أنجوك	MARJOLAINE
أفْسَنْتِين	ABSINTHE

آزَرْجُون	SOUCI OFFICINAL
آدَرْيُون	SOUCI OFFICINAL
آذان الجدي	PLANTAIN
أصَل السُّوس	REGLISSE
أدريس الأبدان	THAPSIA
أسَاسْنُو *	ARBOUSIER
أسَد الأرض	CHARDON A GLUE
أزْرُود	MELILOT
أدْمَام *	AUBEPINE
أدْمَايْ *	AUBEPINE
أغَزُّورْ *	BERBERIS (épine vinette)
أحَفْيُون *	CHARDON A GLUE
أقْنَر *	FIGUIER DE BARBARIE
أمَّايَ *	TAMARIX
أمَزُّوغ *	ARTICHAUT
أمَزُوغْ نْتِل *	BARDANE
أنْكَرْف *	GATILLIER
أنِيسُون	ANIS
أزيرْ	ROMARIN
أرْكَانْ	ARGANIER

إ

إبَغْلِي *	DOUCE AMERE
إمَزَّاغ *	ARTICHAUT
إفْزِ *	MARRUBE BLANC
إكّ *	PISTACHIER

إججزْ *	LAVANDE
إقِض *	CAROUBIER
إمَزْر *	ORTIE
إنِفْ *	GAROU
إوَرْم *	RUE
إزْر *	ARMOISE
إكُرَّان الرُّومي *	FIGUIER DE BARBARIE
إثِم *	CENTAUREE
إحْريض	CARTHAME
إخْريضه	CARTHAME
إيرْسَا	IRIS
إكَكَزْ *	LAVANDE OFFICINALE
إفِلْكُو *	FOUGERE MALE
إجَدْ إيدان *	FUMETERRE
إنِتْ *	GAROU (daphné)
إنِيف *	GAROU
إلَّانْ *	MILLET
إشْقِيل *	SCILLE
إسْقِيل *	SCILLE
إكلِيل الملك	MELILOT
إدْمِيمم *	AUBEPINE
إسكن دُنيا	NEFLIER
إلزِّيتْ *	OLIVIER
إرْكَلْ	CISTE

ب

بُلَايه	MENTHE POULIOT
بُوحَمُّوا	MOUTARDE SAUVAGE
بْسِبِيسَه	MUSCADE (macis de la noix)
بَسْبَاسه	MUSCADE (macis de la noix)
البُقله الحمقاء	POURPRIER
البقله المباركه	POURPRIER
البقله المْطْلَقه	POURPRIER
البقله اللَّيِّنه	POURPRIER
بقله الزَّهراء	POURPRIER
بَزْرقَطُوناء	PSYLLIUM
بصل البرّ	SCILLE
بصل الخِنْزير	SCILLE
بصل فِرعون	SCILLE
بُصَيْله	SCILLE
بَصل الفار	SCILLE
البصِّيلَه	SCILLE
بُونافَع	THAPSIA
بقله العدس	MENTHE POULIOT
برُوسلام	PLANTAIN
بَرْسِيَان	CAPILLAIRE
بْلَلُّوزْ	ASTRAGALE
بُوسَمَّان	EPINE VINETTE
بَرَّزْطَمْ	ARISTOLOCHE
بُورَنْجُوف	BELLADONE
بْلغَّدْ *	FUMETERRE

بَلَّيْدُورْ	BELLADONE
بُوخَرِيش	BOURRACHE
بَهْرَم	CARTHAME
بَهْرمان	CARTHAME
بَهْرن	CARTHAME
بقله الضَّبّ	MELISSE
بقله أترُجيَّه	MELISSE
بيض الغول	MANDRAGORE
بفاح البرّ	MANDRAGORE
بيض الجنّ	MANDRAGORE
بُونَجْرَف *	JUSQUIAME NOIRE
بنج	CHANVRE INDIEN
بسباس	FENOUIL
بَارْهَلْيا	FENOUIL
بَابْنُوج	MATRICAIRE
بابُونج	MATRICAIRE
بابونج البقر	MATRICAIRE
بَقُّله	MAUVE
بقله يَهُوديَّه	MAUVE
بَشْنيخ	KHELLA
بَشْنِيخة	KHELLA
بِسَاط المُلُوك	ARENARIA (sabline rouge)
بُوخَنُّوا	ARBOUSIER
بَادْيان	BADIANE
بَزير	BOUILLON BLANC (molène)
بقْس	BUIS

بقْسيس	BUIS
البَكَسْ	BUIS
بَهران	CARTHAME
بُوعكّاد	CHICOREE SAUVAGE
بْنْ نَعمان	COQUELICOT
بَلَّعْمان	COQUELICOT
بُوشْرِكَ	COLCHIQUE
بَشْبَشْ	COLOQUINTE
بقله	FUMETERRE
بُدْزُرِّنْ *	FUMETERRE
بردقوش	MARJOLAINE
بنجِ	JUSQUIAME NOIRE
بُقْنِنه	MORELLE NOIRE
بُومُوقْنِنَ	MORELLE NOIRE
بقله البرّ	CAPILLAIRE

ت

تَفضَسْ *	FENUGREC
تَغْفَرْت *	EGLANTIER
تَغْمَرْت *	GARANCE
تَحْفَرْت *	EGLANTIER
تَقَضتْ *	CAROUBIER
تَكَوْت *	EUPHORBE
تَقْزِنِن *	ORTIE
تَمْحَدْزت *	COLOQUINTE
تِق *	GENEVRIER

تَسَفْتْ *	CHENE
تَسْرَ *	SAPONAIRE
تَسَلْتْ *	LAURIER NOBLE
تَسَمُّمْتْ *	OSEILLE
تَوْسِسَنْتْ *	COQUELICOT
تَزَرْتْ تَبَرْبَشْت *	FIGUIER
تَزْيُوتْ *	MILLET
تَزْنْقَتْ *	ORTIE
تَزُمَرْتْ *	MELILOT
تشْك *	CHEVREFEUILLE
تُكُلْ أرْكَان *	CHEVREFEUILLE
تلْقتْ وَوُشَّنْ *	BOURRACHE
تَبُرْزَجَنْتْ *	DATURA
تَكُلْتْ *	FERULE
تَكَلَّ أغْيُولْ *	CHARDON MARIE
تَيْلِلُوتْ *	JUSQUIAME NOIRE
تقض *	CAROUBIER
تَيْلُلْتْ *	CAPRIER
تُفَاحَة الغُراب	CAPRIER
تقدَ *	CAROUBIER
تَسْلِرْوَا *	CAROUBIER
تقرد	CARVI
تَصَرْغِنْت *	SARGHINE
تَسَلْغَه	GLOBULAIRE (sené des provençaux)
تَرُبْيَه *	GARANCE
تَبَشْنِخْت *	KHELLA

ARTICHAUT	تَاغَه *
AUBEPINE	تُفَّاح لَمزَاح
AIL	التُّومه
AIL	التُّوم
MELISSE	تِزْوويت *
MANDRAGORE	تَرْيَلَه *
MANDRAGORE	تُفَّاح المجانين
MELISSE	تُرُنجان
MELISSE	تُرُنْجَان بَرِّي
ACHE	التراجيل
MANDRAGORE	تُفَّاح الجنّ
MANDRAGORE	تُفَّاح الشَّيطان
FIGUIER DE BARBARIE	تَقْنرْت *
FIGUIER	تَقُزَرْت *
COQUELICOT	تَلْدَتْ *
ROMARIN	تَمَزْرِيَ
SAUGE	تَمَزُّوط *
FIGUIER	تَقُوَيْتْ *
GRENADIER	تَرُمَّنْت *
GUIMAUVE	تِبِنسَرْتْ *
GUIMAUVE	تَبَلْبَسْتْ *
BELLADONE	تِدِّلَ *
MORELLE NOIRE	تِضَلِّنْ *
PISSENLIT	تِفَفْ
RICIN	تَزَرْتْ أُوشِّنْ *
AUNEE	تَرَّهْلَ

تَرْهَلَ	AUNEE
التَّبَّاق	AUNEE
تَرُب *	GARANCE
تُفَّاحَ الأرض	MATRICAIRE
تَمجا	MENTHE RONDE (aquatique)
تَمْرَسَاط *	MENTHE RONDE (aquatique)
التُّوت	MURIER NOIR
تُوت الشَّامِي	MURIER NOIR
تَايْدَة *	PIN MARITIME
تَكَنْدزْتْ *	PYRETHRE D'AFRIQUE
تُوتْ لَخْلَ	RONCE
تُوت شُوكي	RONCE
تُوت الأرض	RONCE
تُوت السِّياج	RONCE
توت العليق	RONCE
توت الزّروب	RONCE
تَنَسْفَلْتْ *	SALSEPAREILLE
تِغَغَشْتْ	SAPONAIRE
تِيغَشْتْ	SAPONAIRE
تَاغِيغَشْت *	SAPONAIRE
تِلْسَالْس *	SAUGE
تُوفَلْتْ *	THAPSIA
تَمْكَنْتْ *	RONCE
تَفَرْزِسْت *	COLOQUINTE
تِفَاف *	CHICOREE SAUVAGE
تِين الهِند	FIGUIER DE BARBARIE

COLOQUINTE	تَفَرْزِزْتْ *
COLOQUINTE	تِفَرْزِزْتْ *
CYPRES	تَيْدَ *
LAVANDE OFFICINALE	تِزْرِتْ *
BRYONE	تَلْمُومِيتْ *
SOUCHET ROND	تَاغَه
SAUGE	تِلْسَاسْ
CHARDON A GLUE	تِفْرُوَ*
GUI	تَبِرْزِرْتْ *
LIERRE GRIMPANT	تَنَسْفَلْت *
LUPIN	تَرْمَسْ
LUPIN	تَرْمَس شَيْطَانِي
LUPIN	ترمس الشَّيطَان
MANIGUETTE	تِين فِيل
DATURA	بِبُرْزَكْنْتْ *
DATURA	بِبُرْزَكْتْ *
DATURA	تَبِرْزِزْت *
EGLANTIER	تِحْفَرْتْ *
EGLANTIER	تِكَرْمَ *
FIGUIER	تِين
FRENE	تَوزَّلْتْ *
FRENE	تَسَّلْنْتْ *
FUMETERRE	تِقَاض كَسْكَ *

ث

ثيل	CHIENDENT
ثُومُس	THYM
الثُّلْثَان	MORELLE NOIRE
الثُّوم	AIL
ثُغَام	CHARDON A GLUE

ج

جراسيا	CERISIER
جَزَر شَيْطاني	KHELLA
جَنبِي	ARBOUSIER
الجناء الأحمر	ARBOUSIER
جَلْهَم	BOURDAINE
جَرْمُوعه	BRYONE
جُعْدَة القِنا	CAPILLAIRE
جوزة الشَرق	MANIGUETTE
جوز الحبشه	MANIGUETTE
جدر كسَّار المواعين	IRIS
جدر البنفسج	IRIS
جَنْجيطْ *	JUSQUIAME NOIRE
جَوْزَبُوَا	MUSCADE (noix)
جَوْز الطيب	MUSCADE (noix)
جَوز	NOYER
جْدَر الشْلُوحْ	PYRETHRE D'AFRIQUE
الجادي	SAFRAN
الجاذي	SAFRAN
الجاد	SAFRAN
الجسَد	SAFRAN

جَسَّاد	SAFRAN
جَنْجْلانْ	SESAME
جُلْجُلان	SESAME
الجَمْرَة	SOUCI OFFICINAL

ح

الحَرْمَل	HARMEL
حَرْمل	HARMEL
حرف بابلي	HARMEL
حَرْمَلان	HARMEL
حنّاء	HENNE
حنّاءه	HENNE
حشيشه الكلب	MARRUBE BLANC
حِرْوَا	RICIN
حُبيقه الصَّدر	SAUGE
حبّه البركه	NIGELLE
حَمِّيضه	OSEILLE
حُمِّيضَه	OSEILLE
حَمَّاض	OSEILLE
حبّ البراغيت	PSYLLIUM
حشيشة البراغيت	PSYLLIUM
حبق البقر	MATRICAIRE
حبق الماء	MENTHE RONDE (aquatique)
حَدَج	COLOQUINTE
حْدَج	COLOQUINTE
حُدْج	COLOQUINTE

حَنْظَل	COLOQUINTE
حنظل نبطي	COLOQUINTE
حبّ العَرُوس	CUBEBE
حَلبة	FENUGREC
حابس النَّفْط	FIGUIER
حبّ الفَقْد	GATTILLIER
حبّ النسل	GATTILLIER
حَمْبَلاس	MYRTE
الحبه السَّوداء	NIGELLE
حبّه سوداء	NIGELLE
الحنَّة	HENNE
حاج صِراءٌ	COLOQUINTE
حافِر المُهْر	COLCHIQUE
حَبّ الرّشَاد	CRESSON ALENOIS
حبق النَّهر	MENTHE RONDE (aquatique)
حبق التِّمساح	MENTHE RONDE (aquatique)
حبق	MENTHE POULIOT
حُبُوب الملوك	MURIER NOIR
حبّ الرَّاس	STAPHYSAIGRE (dauphinelle)
حبل المساكين	LIERRE GRIMPANT
حَلبْلاب	LIERRE GRIMPANT
حَلْبَاب	LIERRE GRIMPANT
حَشِيشه الحَمراء	BELLADONE
حبق الفيل	LAURIER ROSE
حَبْن	LAURIER ROSE
حَرمل عربي	HARMEL

HARMEL	حِمْحِم
MELISSE	حبق ترنجاني
BASILIC (pitsou)	حْبَق
BASILIC (pitsou)	حَوْك
BASILIC (pitsou)	حَوْق
BASILIC (pitsou)	حبق كِرْماني
GATTILIER	حبّ الطّاشره
CARDAMOME	حبّ الهال
CARDAMOME	حبّهان
CERISIER	حبّ لَمْلُوك
ANETH	حَزاء
ANETH	حَزاه
ANETH	حَزاءَة
BOURRACHE	الحْرِّيشَه
BOURRACHE	الحُرِّيشَه
BOURRACHE	الحَرَّيْشه
ARMOISE BLANCHE	الحشيشه الخرسانيَّه
BASILIC (pitsou)	حبق هِنْدِي
COLOQUINTE	حَنْظَل
BASILIC (pitsou)	حبق صَعْتري
BASILIC (pitsou)	حبق نبطي
BASILIC (pitsou)	حماحِم
BASILIC (pitsou)	حبق بُسْتاني
ORTIE BLANCHE	الحرِّكَه الملْسَة
ORTIE BLANCHE	حُرف أبيض
MELISSE	حشيشة السّنانير

حَبْني بَزَّزْ	BARDANE
حُبيقَه السُّور	PARIETAIRE
الحشيشه الحرشاء	PARIETAIRE
حريق أملس	PARIETAIRE
حشيشه الرِّيح	PARIETAIRE
حشيشه الرّمل	PARIETAIRE
حَشيشه	CHANVRE INDIEN
حشيشه الصّبيان	FUMETERRE
حِنْطه الجدْران	MAÏS
حبق الفيل	MARJOLAINE
حبق القنا	MARJOLAINE
حَمراء الرّأس	SAPONAIRE
حِرْوة	GATTILLIER
حَبَّتْ حْلاَوَة	ANIS
حَبَّه حُلْوَة	ANIS
حبق برِّي	CALAMENT
حَرِّيكَه	ORTIE BLANCHE

خ

خلَّة	KHELLA
خَرشَف	ARTICHAUT
خرشف بُسْتاني	ARTICHAUT
خَرْشوف	ARTICHAUT
خْلَنْج	BRUYERE
خَلَنْج	BRUYERE
خَرُّوب	CAROUBIER

خَرْنوب	CAROUBIER
خُرشيف الجمال	CHARDON MARIE
خدَّاعة الرِّجال	JUSQUIAME NOIRE
خادعة الرِّجال	JUSQUIAME NOIRE
الخزامه	LAVANDE OFFICINALE
خُزامى	LAVANDE OFFICINALE
خُوزَهْرَج	LAURIER ROSE
خَشخَاش مَنْثور	COQUELICOT
خشخاش بُستاني	COQUELICOT
خشخاش مصري	COQUELICOT
خشخاش أبيض	COQUELICOT
خامشه	CRESSON ALENOIS
خَمَّادَريوس	GERMANDREE
خماذريوس	GERMANDREE
خيزران بلدي	PETIT HOUX
الخَرْقُوم	CURCUMA
خردل أبيض	HARMEL
خَرْتُوت	MURIER NOIR
خَسْق	NOYER
خَرْوَعْ	RICIN
خَرْدل	MOUTARDE SAUVAGE
الخُطْيَان	COLOQUINTE
خَلُوق	SAFRAN
خُبَّزَة	MAUVE
خبازي برِّي	MAUVE
خبَّاز	MAUVE

خوخ الدُّب	MANDRAGORE
خَاوِي لَعْشُوب	PARIETAIRE
خَمَل	COLCHIQUE
خس برِّي	PISSENLIT
خُدَنْجَل	GALANGA
خَيَّاطه	SAUGE-VERVEINE
خَرْبَاق	ELLEBORE
خِ خيشلًا عيْرث	CARTHAME

د

دَرْم	KHELLA
دَالْيَه البَيضَه	BRYONE
دَارْ صيني	CANELLE
دْوَا مُولَيَّ عْلِي	CENTAUREE
الدَّادْ	CHARDON A GLUE
دُو خمسة أصابع	GATTILLIER
دَهْمَسْت	LAURIER NOBLE
دَهْم	LAURIER NOBLE
دَهْمشت	LAURIER NOBLE
دَهْمَج	LAURIER NOBLE
دَفْلِي رومي	LAURIER NOBLE
الدِّفْله	LAURIER ROSE
الدِّفله الورديَّه	LAURIER ROSE
الدَّرْدَارْ	FRENE
دُوَسْت	GRANDE CIGUE
دَرْدَار	FRENE

دِفْلَى	LAURIER ROSE
دُخْن	MILLET
دُعاع	MILLET
الدِّرْياس	THAPSIA
دِرْيَاس	THAPSIA
الدَّرُوس	THAPSIA
الدِّرَسْتْ	THAPSIA
الدَّالْيَه الحمْرَه	VIGNE ROUGE
دَالِيَه	VIGNE ROUGE
دَمْسِيس	ABSINTHE
دْهَرْ صِيني	MUSCADE (écorce de la noix)
دَارْكَيْسه	MUSCADE (écorce de la noix)
دِبْق	GUI
دُعاعة	MILLET
دَرَنبوا	MELISSE
الدِّهْماء	MAUVE
دَانَجْ	STAPHYSAIGRE

ذ

ذرّة شامية	MAÏS (stigmates)
ذرّة مصريّه	MAÏS (stigmates)
ذرة حمراء	MILLET
ذنب الثّعلب	PLANTAIN
ذنب الفار	PLANTAIN

ذنب الفرس	POURPRIER
ذو ثلاث حبّات	NEFLIER

ر

الرُّمان	GRENADIER
رَازيانة بَرِّي	BADIANE
رمّان	GRENADIER
الرّقْان	HENNE
الرّقّون	HENNE
الرّنْد	LAURIER NOBLE
رازقي	LIN
رمال السُّعال	COQUELICOT
ريحان داود	MARJOLAINE
الرّقعة	GUI
الرّقع الفارسي	GUI
ريحان الأرض برِّي	PETIT HOUX
رحان	MYRTE
الرِّحان	MYRTE
رَيْمَقان	SAFRAN
رِجْل الحمام	VERVEINE
رَعْي الحمام	VERVEINE
الرَّجْلَه	POURPRIER
رِجْلَه	POURPRIER
رِبْرق	MORELLE NOIRE
الرَّبْرَق	MORELLE NOIRE
ريحان لَيْموني	MELISSE

ريحان ترنجاني	MELISSE
الرْبيعَه	PARIETAIRE
رأس الحمامه	BARDANE
رازيانه رُومي	ANIS
رَصَف	CAPRIER
رَشَاد بَرِّي	CRESSON ALENOIS

ز

زيتونه	OLIVIER
زَنْجَبيل	GINGEMBRE
زَنْبَق	IRIS
زَريعَه الكَتَّان	LIN
زرق الطّير	GUI
زَعْرُور بُستاني	NEFLIER
الزّعْتَر	ORIGAN
زَرْقُطُونَه	PSYLLIUM
زَوْكَشْت	PTYCHOTIS
الزّعْفران الحرّ	SAFRAN
زَعفران	SAFRAN
زَنْجَلاَن	SESAME
زَبيده	SOUCI
زبيب الجبل	STAPHYSAIGRE
زبيب برِّي	STAPHYSAIGRE
زْعِتَرَه	THYM
زون	VIGNE ROUGE
الزِّيت *	OLIVIER

الزَّعبول	FIGUIER DE BARBARIE
زعرور جبلي	MANDRAGORE
زعرور الأوديَّه	AUBEPINE
الزّيتون	OLIVIER
الزّبُّوج البرِّي	OLIVIER
زيتون	OLIVIER
زبيب اللَّيْدُور	BELLADONE
زَنْجَبيل	AUNEE

س

سَرْو	CYPRES
سَارُوا	CYPRES
السَّانوج	NIGELLE
سانوج	NIGELLE
سينوج	NIGELLE
السّواك	NOYER (écorce des tiges)
السّعْتَر	ORIGAN
سَريس برِّي	PISSENLIT
سوس	REGLISSE
سواد النّبي	SAUGE
سَليط	SESAME
سَنَامَكى	SENES
سَنَا حجازي	SENES
سَنَا	SENES
سَنَى	SENES
سَنَا هندي	SENES

ساق الحمام	BUGLOSSE
السّالْـميه	SAUGE
سالميّه	SAUGE
ساتراج	FUMETERRE
سِمْسِم	SESAME
ساق الحمام	VERVEINE
سِرَاج القُطْرُب	MANDRAGORE
سروال	CYPRES
ساسْنُوا	ARBOUSIER
السَّكُوم	ASPERGE SAUVAGE
سَلَب	CAPRIER
سْنَاحْرَام *	SENES
سْنَّاحْرام	SENES
السَّرْخَاسْ	FOUGERE MALE
سَرْسَخْ ذكر	FOUGERE MALE
سَرَخْس	FOUGERE MALE
سِكْران	JUSQUIAME NOIRE
سم الحمار	LAURIER ROSE
سُمْسُق	MARJOLAINE
سْكَنْجْبِرْ	GINGEMBRE
السَّنا البَرِّي	GLOBULAIRE
سُنبُل الكلب	GLOBULAIRE
سَيْكَران	JUSQUIAME NOIRE
السُّوسان	IRIS
سذاب برِّي	HARMEL
السُّوس	IRIS

السُّوس الأزرق	IRIS
سُورَنجان	COLCHIQUE
سَنُّوت	CUMIN
سِنُّوت	CUMIN
السِّبْري	CYPRES
سَرْوَل	CYPRES
سَوْسَن أرْجَواني	COLCHIQUE
سْوَاك الرَّعْيَان	DENTELAIRE
الساق الأسود	CAPILLAIRE
ساق الأكحل	CAPILLAIRE

ش

شعر لَكْبال	MAÏS (stigmates)
شورة القنديل	MARRUBE BLANC
شْدَقْ جْمَل	DATURA
شُمَرَه	FENOUIL
شاه أتْرَج	FUMETERRE
شَاهْتَرَّج	FUMETERRE
شاهْتَرَّه	FUMETERRE
شيْطَرَج	FUMETERRE
شوْكَران	GRANDE CIGUE
شُكَران	GRANDE CIGUE
شَوْكرَّان	GRANDE CIGUE
شَسْري	COLOQUINTE
شجرة الحيَّات	CYPRES
شريو	MARRUBE BLANC

LIERRE GRIMPANT	شَوُلُو *
NIGELLE	شُونِيز
PISSENLIT	شْلاَدَة
REGLISSE	شجرة الفُرس
SAPONAIRE	شِلْشِل الحلاوة
SAPONAIRE	شِرْش حَلاوة
NIGELLE	شِينِيز
CURCUMA	شجرة الكَفّ
REGLISSE	شجرة السُّوس
CAPILLAIRE	شعر الكلاب
CAPILLAIRE	شعر الجبّار
CAPILLAIRE	شعر الأرض
GATTILLIER	شَجَرة إبْراهيم
ABSINTHE	الشِّيبه
ARMOISE BLANCHE	الشِّيح لخْريسي
ARMOISE BLANCHE	الشيح الخُرَساني
ARENARIA (sabline rouge)	الشِّريفَه
ARBOUSIER	شَاشْنُوا
CARTHAME	شُوران
CARDAMOME	شُوشَامِير
ARMOISE BLANCHE	الشِّيحْ
CARTHAME	شجرة الشُّيُوخ
CHARDON A GLUE	شوك العلْك
CHARDON MARIE	شوك لَحْمَار
CHARDON MARIE	شُوك الزّروال
CHARDON MARIE	شَوْك الدِّمَن

شوك الجمال	CHARDON MARIE
شَنْدَكورة	GERMANDREE
الشّيّان	HENNE
شَيْكَران	JUSQUIAME NOIRE
شَوْكَران	JUSQUIAME NOIRE
شوكة العلك	CHARDON A GLUE
شمّار	FENOUIL
شُمّرة	FENOUIL
شْنان	MELILOT
شجرة الصّنم	MANDRAGORE
شَيْبَه	ABSINTHE
شجرت مَرْيَم	ABSINTHE
الشّجرة المباركة	OLIVIER
شسبت	ANETH
شَسْرَي	COLOQUINTE
شَالَبيّه	SAUGE

ص

صُبّير	FIGUIER DE BARBARIE
صُبَاري	FIGUIER DE BARBARIE
صَبّار	FIGUIER DE BARBARIE
الصّبر	ALOES OFFICINAUX
صُبارَة	ALOES OFFICINAUX
صَبّاغ *	GAROU (daphné)
صَرْو	GRANDE CIGUE

صَرْغِينَه	SARGHINE
صَيْمُران	MENTHE RONDE (aquatique)
صَعْتَر الفُرْس	MENTHE RONDE (aquatique)
الصَّحتَرْ	SERPOLET
صَبْرين	SALSEPAREILLE
صَبْرينة	SALSEPAREILLE
صَابُونِيَّه	SAPONAIRE
الصَّنَوْبر	PIN MARITIME
صَنَوْبر	PIN MARITIME
صَحْمَاء	GRANDE CIGUE
الصِّبَر	ALOES OFFICINAUX
صَعْتَر هندي	BASILIC (pitsou)
الصاب	COLOQUINTE
القاق الوصيف	CAPILLAIRE
شعر الجن	CAPILLAIRE
شعر الحزير	CAPILLAIRE
شعر الغول	CAPILLAIRE

ض

ضَفائر الجنّ	CAPILLAIRE
ضَغْبُوس	ASPERGE SAUVAGE
ضَوْران	MENTHE RONDE (aquatique)
الضَّبَر	NOYER
ضرب من العيزران	NEFLIER

ط

الطَّبْش	ANETH
طَبَار	FIGUIER
طُبَّار	FIGUIER
طَحْمَاء	GRANDE CIGUE

ف

الفِرْعَوْنه	SCILLE
فَشَرَ	BRYONE
فُوَّه	GARANCE
فُوة الصّيغ	GARANCE
فوّا الصّباغ	GARANCE
فوّة بستانيّة	GARANCE
فلافل السودان	MANIGUETTE
فَقْد	GATTILLIER
فلفل الصّقالبه	GATTILLIER
فاغيَه	HENNE
فَغُو	HENNE
فَلَنْج	CUBEBE
فَلَنْجه	CUBEBE
فوتَنْج نَهْري	MENTHE RONDE
فوتنج مائي	MENTHE RONDE
فُليُوا	MENTHE POULIOT
فُلَيُّوا *	MENTHE POULIOT
فوتَنْج	MENTHE POULIOT

فودَنْج	MENTHE POULIOT
فوتَنْج برِّي	MENTHE POULIOT
فليّه	MENTHE POULIOT
فشاع	SALSEPAREILLE
فراخ أم علي	MATRICAIRE
الفَنا	MORELLE NOIRE
فُوم	AIL
فِيجَل	RUE
فَكوس لَحمار	CONCOMBRE D'ÂNE
فْلُولْ *	COQUELICOT
الفِجْرِم	NOYER

ق

القُرنيع	ARTICHAUT
القوق	ARTICHAUT
قُطْلُب	ARBOUSIER
قاتل أبيه	ARBOUSIER
قيقبان	ARBOUSIER
القَرفَه	CANELLE
قَزْبُور البِير	CAPILLAIRE
قَبَر	CAPRIER
قَبَّار	CAPRIER
قَعْقُلَّه	CARDAMOME
قَرْدَمَانَ	CARDAMOME
قاقُله صِغار	CARDAMOME

قاقُلَه صغيرة	CARDAMOME
قَراطيا	CARDAMOME
قُرطُم	CARTHAME
قِرطَم	CARTHAME
قَنْطَريُون صغير	CENTAUREE
قصةَ لخيّه	CENTAUREE
قراسيا	CERISIER
قراسيه	CERISIER
القَنّب	CHANVRE INDIEN
قُنّب	CHANVRE INDIEN
قِرْفه سَيلَانِيّه	CANELLE
قُنّب هندي	CHANVRE INDIEN
قَرْمَد	SAFRAN
قعطَله	COLCHIQUE
القَزْبُور	CORIANDRE
قَرَنْدالي	MURIER NOIR
القَسْبُور	CORIANDRE
قاتِل إبنه	JUSQUIAME NOIRE
قَنّبيه	VERVEINE
قَبَلَه	MAUVE
قَرَنْفَل	CLOU DE GIROFLE
قُرُنْفُل	CLOU DE GIROFLE
قوس الغمام	IRIS
قُزْحه	NIGELLE
قُحْطَه	NIGELLE
قيد الحنَش	SCILLE

قرّاصة	MATRICAIRE
قَقْلَان	ACACIA FARNESIANA
قَقَنْج	ALKEKENGE
قِثاء النّعَام	COLOQUINTE
القُهْقُر	COLOQUINTE

ع

العَبْس	THYM
العَجُوز	ABSINTHE
عِنب الحيَّه	BRYONE
عَوْسَج أسْوَد	BOURDAINE
عُصْفُر	CARTHAME
عَكُوب	CHARDON MARIE
عِكْرش	CHIENDENT
عَكْنَه	COLCHIQUE
عَشبة القلب	COLCHIQUE
عِصاب	CRESSON ALENOIS
عَصِيب	CRESSON ALENOIS
عَقِيد هندي	CURCUMA
عَلْقم	COLOQUINTE
عَيْن لَرْنَب	GLOBULAIRE
العُشْبَه	PETIT HOUX
عرق الطّيِّب	IRIS
عُلّيْق	LIERRE GRIMPANT

عَصَى مُوسَى	LAURIER NOBLE
عيش الرِّيف	MAÏS (stigmates)
عَنقَر	MARJOLAINE
عَفْصَ	NOIX DE GALLE
العَفْص	NOIX DE GALLE
عروق حمر	GARANCE
عروق الصّباغين	GARANCE
العَشبه الرُّومية	SALSEPAREILLE
عُشبه مَعربيّه	SALSEPAREILLE
عِنب الحيّه	COLOQUINTE
العَلْك	ALOES
عِنب الثّعْلب	ALKEKENGE
عَفَار	ARBOUSIER
العَنُوص	MELILOT
عَمِّي خُذْني معك	BARDANE
عَشْقه	LIERRE GRIMPANT
العُشْبه الحمراء	ARENARIA (sabline rouge)
عُشبه الكلاب	MARRUBE BLANC
عين القطّ	MATRICAIRE
عَقَرْ قَرْحَا	PYRETHRE D'AFRIQUE
عَاقِر قَرحه	PYRETHRE D'AFRIQUE
عقار كُوهان	PYRETHRE D'AFRIQUE
عود القرح المغربي	PYRETHRE D'AFRIQUE
عَرْق سُوس	REGLISSE
عَرق السُّوس	REGLISSE
عرق الفرسي	REGLISSE

عُود حُلْو	REGLISSE
عرق الحلاوة	SAPONAIRE
عَجُمَا	SAPONAIRE
العَنْصَلَه	SCILLE
عُنْصُل	SCILLE
عُنْصُلاء	SCILLE
عُنْصُلان	SCILLE
عرق الدَّوَيْت	STAPHYSAIGRE
عناب برّي	PETIT HOUX
العَمْبَر	IRIS (rhizome)
عَمار	MYRTE
العَكّايَه	ZYGOPHYLLUM
عِنَب الدّيب	MORELLE NOIRE
عْنَب الدِّيب	MORELLE NOIRE
العُلام	HENNE
عَيْسُوب	MARJOLAINE
عرق النّجيل	CHIENDENT
عُود النَّوَّار	CLOU DE GIROFLE
العَنْبَر	IRIS (rhizome)

غ

الغيطَه	DATURA
الغُراء	GUI
غِسْلَه	GLOBULAIRE
غاغه	MENTHE POULIOT

غَيْزُقان	SAUGE
غالِبَه	ALKEKENGE
غَلْقه الذِّئب	HARMEL
غَار	LAURIER NOBLE

ك

كَحْلَى	GLOBULAIRE
كُسْبَرَه	CORIANDRE
كُسْفَرة	CORIANDRE
كُزْبُرَة	CORIANDRE
الكَامُون	CUMIN
الكمُّون	CUMIN
كَمُون	CUMIN
كمون أبيض	CUMIN
كُرْكُم	CURCUMA
كُرْكُب	CURCUMA
كَبَّابَه	CUBEBE
كَرَنْك	RICIN
كمون أسود	NIGELLE
كمون برِّي	NIGELLE
قُوحْقُوان	SOUCI OFFICINAL
كَرَم بُسْتاني	VIGNE ROUGE
الكَنَ	MILLET
كَرْكَهن	PYRETHRE D'AFRIQUE
كَرْكَازْ	MOUTARDE SAUVAGE
كثير الأضلاع	PLANTAIN

كفّ الجدماء	GATTILLIER
كُزبرة البير	CAPILLAIRE
كَرْمُوسْ النّصارَى	FIGUIER DE BARBARIE
كُبّاد	BIGARADIER
كَبّار	CAPRIER
كُبّار	CAPRIER
كَبَر	CAPRIER
الكَرْويّه	CARVI
كَرْمة البَيْضَه	BRYONE
كمُّون الصُّوفي	CUMIN A LAINE
كَرْمُوس النّصارى	FIGUIER DE BARBARIE
كَرَوَيَا	CARVI
كَرَوَياء	CARVI
كَرْويا	CARVI
كَرَه	CARVI
كَرْويه	CARVI
كمُّون أرماني	CARVI
الكيفْ	CHANVRE INDIEN
كَلِّيطُوا	EUCALYPTUS
كَلتُوسْ	EUCALYPTUS
كَافُور	EUCALYPTUS
كْرَم	FIGUIER
كَرْمُوس	FIGUIER
كُسْفَرة الحمار	FUMETERRE
الكرّاش الجبَلي	MARRUBE BLANC
كفّ مَرْيَم	GATILLIER

الكَفّ	GATILLIER
كفّ الأجْدم	GATILLIER
كفّ الصبّاغ	IRIS
كرفس بُستاني	ACHE
كَرفس نِبْطي	ACHE
كَاكَنْج	ALKEKENGE
كَكَنْج	ALKEKENGE
كمُّون أبيض	ANIS
كمُّون حُلو	ANIS
كَتَل	MANDRAGORE
كَافُوريّه	MATRICAIRE
كَرَز	CERISIER

كَ

كَصّت حَيّه	CENTAUREE
الكَوزه الصّحراويه	MANIGUETTE
الكَرْكَاع	NOYER
الكَوز	NOYER
كَوزة الطِّيب	MUSCADE (noix)
كَوزة بُوّة	MUSCADE (noix)

ل

لْرَنْج	BIGARADIER
لَبِيدَه	BOUILLON BLANC (molène)

لِسان الثّور	BOURRACHE
لِقَمْت *	MENTHE
لْكَرْكَاز *	MOUTARDE
لَقْرُنْفَل *	CLOU DE GIROFLE
لَصَفْ	CAPRIER
لْسَان الطِّير	FRENE
لِسَان العُصْفُور	FRENE
لِسَان العَصَافير	FRENE
لَزَّازْ	GAROU (daphné)
لَوَّايَه	LIERRE GRIMPANT
لَبْلَاب كَبير	LIERRE GRIMPANT
لَبْلاب مَرْعان	LIERRE GRIMPANT
اللَّبْلاب الشّجَري	LIERRE GRIMPANT
لَحْيَة لَكْبال	MAÏS (stigmates)
اللُّفَانْ	GRENADIER
لِيفَه	COLOQUINTE
لَنْجْبَار	GUI
لُوَيْفَه	COLOQUINTE
لِسَان الحَمَام	PLANTAIN
لِسَان الكَلْب	PLANTAIN
لَمْزَاحْ	NEFLIER
لِقَامَه	MENTHE VERTE
اللّويزَه	VERVEINE
لَكَوَيَّرْ	BRUYERE
لَصَّاصْ	GAROU (daphné)
لَعْبه بربريَّه	COLCHIQUE

لَحَبَقْ	BASILIC (pitsou)
لُفَّاحْ	MANDRAGORE
لَعْبَة	MANDRAGORE
لَسَّيْقَه	BARDANE
لَكْرَافَسْ الجَبْلِي	ACHE
لْبَسْبَاسْ *	FENOUIL
اللَّهْوْ *	ALKEKENGE
لِحيه الحمار	CAPILLAIRE

م

المانْتَه	CALAMENT
مُشمُش برِّي	ARBOUSIER
مْخِينْزَه	ANSERINE
مَصْلَح النْضَرْ	BOUILLON BLANC (molène)
مَصْلَحْ *	BOUILLON BLANC (molène)
مْرَارْتْ لَحْنَشْ	CENTAUREE
مُوشْوِيكَه	DATURA
مِرْوَة	GATTILLIER
مَرَارَة الصَّحَارِي	COLOQUINTE
مرّ الصّحاري	COLOQUINTE
مَلْسَجْ	LIN
مَرْدَدُّوش	MARJOLAINE
مَرِّيوتْ	MARRUBE BLANC
مَرِّوَة	MARRUBE BLANC
مَرُّبْيا بَيْضَا	MARRUBE BLANC

مَرْدَقُوش	MARJOLAINE
المَسَّاسَة	PLANTAIN
مُفَصِّحَه	SAUGE
مَرْيَمِيَّه	SAUGE
مُرَيْر	PISSENLIT
مُثَلِّثْ الحجْم	NEFLIER
مَشْشَتْرُ *	MENTHE RONDE
مُرَيِّقْ	CARTHAME
مريحة	GRANDE CIGUE
مَغْد	MANDRAGORE
مِهْرَكْيَاه	MANDRAGORE
مَالِيسَا	MELISSE
مُفَرِّح قلب المحزون	MELISSE
مُفَرِّح قَلْب الحزين	MELISSE
الـمُقْر	ALOES OFFICINAUX
الـمُرقد	JUSQUIAME NOIRE
مَثْنَان	GAROU (daphné)
مَرَارَة	CENTAUREE
مَرِيجَانه	MARJOLAINE
مَلُول	MARJOLAINE
مَشْمُلاَ	NEFLIER
الـمُزّ	GRENADIER
مُوقْنِينْ	MORELLE NOIRE

نَعْنَاع	MENTHE VERTE
نَارَنْج	BIGARADIER
نفّاش	BIGARADIER
نَوّارة الشّمال	BRUYERE
نَصَف	CAPRIER
نَقَد	CARTHAME
نقَد	CARTHAME
نُقَد	CARTHAME
نْجَمْ	CHIENDENT
نَجيلِ	CHIENDENT
نَجْم	CHIENDENT
نجيز	CHIENDENT
النّافَع	FENOUIL
نوّارة الرّبيع	MATRICAIRE
نَعْنَع	MENTHE VERTE
نَعْنَعِ بَرِّي	MENTHE RONDE
نُنوخه	PTYCHOTIS
نُونْخَه	PTYCHOTIS
نَاعِمه	SAUGE
نَمّام	SERPOLET
النّار الباردة	THAPSIA
النّعناع الصُّوفي	MELISSE
نُجوم هِنْدِي	BADIANE

هـ

هَال	CARDAMOME
هَيل بُوّا	CARDAMOME
هال بُوّا	CARDAMOME
هَنْدَبَه	PISSENLIT
هِنْدباء بَرِّي	PISSENLIT
هَنْدِيّه	FIGUIER DE BARBARIE
الهَنْدِي	FIGUIER DE BARBARIE
هُرد	CURCUMA
هَرَد	CURCUMA
هَرَّاس لَحْجَر	ARENARIA
هَدَس	MYRTE
هَرْزَارة	LAURIER ROSE

و

الوَشِيج	CHIENDENT
وُدُدَ *	COQUELICOT
وَسَسْنُوا *	ARBOUSIER
وَزُكَنِي *	THYM
وَمَّايْ *	TAMARIX
وَزَازْ *	FIGUIER
وَرْد الجبَل	CAPRIER
وْرَاق سِيدْنا مُوسى	LAURIER NOBLE
وَرد الحِمار	LAURIER ROSE

وَرُري *	RICIN
وْروْرَى *	RICIN
وَيْرْ *	RICIN
وَرَرُوا *	RICIN
الوَرْد البَلْدِي	ROSE PALE
ورد سَبْعَلوي	ROSE PALE
وَمْسَ *	FENOUIL
وَدَنْ الْـحَلُّوفْ	RENONCULE
وَبَزِيرْ *	MAUVE
وَيْفَسْ *	MOUTARDE
وَفَارْ *	CHIENDENT
الوَحِيد	CHARDON A GLUE

ي

اليَتْبُرْن	BRUYERE
يَدْرَه	LIERRE GRIMPANT
يَنْتُون *	THAPSIA
اليَهْبَر	COLOQUINTE
اليَتْبُرْن	BRUYERE
يَبْرُوحْ	MANDRAGORE
اليَبْرُح الوقَّاد	MANDRAGORE
يَقْطُمْ	MANDRAGORE
يَرْنَه	HENNE
يَزِيرْ	ROMARIN

Table des matières

Introduction 7

Avertissement 9

Ouvrage mode d'emploi 11

Des maladies aux plantes 15

Les plantes de A à V 27

Glossaire français / arabe
parlé marocain, berbère et arabe 227

Glossaire arabe / français 243

Achevé d'imprimer
sur les presses de l'imprimerie
NAJAH EL JADIDA
CASABLANCA
Dépôt légal n° 560/1993
ISBN 9981-838-02-0

Ce livre est à l'usage des familles et du corps médical dans le sens où il rapproche l'utilisateur des plantes médicinales d'usage courant au Maroc de trois manières:

- en donnant les noms en arabe parlé marocain, en berbère, en arabe classique, en français et en latin de plus de 140 plantes (dessinées par Radouane Fadil).
- leurs modes d'utilisations.
- en citant les plantes toxiques et les symptômes des intoxications.

Abdelhaï Sijelmassi, pharmacien, né en 1948 à Kénitra, exerçant à Casablanca s'intéresse aux plantes médicinales depuis une vingtaine d'années.

W6-BFY-242

Couverture maquette et illustrations Radouane Fadil